

	SABAH	Enerji (kcal)	ÖĞLE	Enerji (kcal)	İKİNDİ	Enerji (kcal)
01.03.22	TAM BUĞDAY UNLU LABNELİ KREP	220 kcal	ALACA ÇORBASI	159 kcal	MEYVE	48 kcal
Salı	MEYVE ÇAYI	4 kcal	KURU FASULYE-ETSİZ	167 kcal	KURUYEMİŞ-FINDIK-40 gr	252 kcal
			PIRINÇ PİLAVI	205 kcal		
			CACIK	41 kcal		
			TURŞU	10 kcal		
02.03.22	KARABUĞDAYLI DEREOTLU POĞAÇA	186 kcal	MERCİMEK ÇORBASI	91 kcal	AY ÇEKİRDEKLİ GALETA (KARABUĞDAY UNUNDAN)	125 kcal
Çarşamba	TAZE SIKILMIŞ MEYVE SUYU	120 kcal	KIYMALI İSPANAK	131 kcal	MEYVE	48 kcal
			KIYMASIZ İSPANAK	115 kcal		
			PEYNİRLİ LAZANYA	219 kcal		
			YOĞURT	98 kcal		
		ÇOBAN SALATA	62 kcal			
03.03.22	FIRINDA KALEM BÖREĞİ	183 kcal	DÜĞÜN ÇORBASI	69 kcal	MEYVE	48 kcal
Perşembe	BİTKİ ÇAYI	0 kcal	ÇOBAN KAVURMA	249 kcal	ŞEKERSİZ ISLAK KEK	150 kcal
			YEŞİL MERCİMEKLİ BULGUR PİLAVI	151 kcal	BİTKİ ÇAYI	0 kcal
			ZEYTİNYAĞLI PORTAKALLI KEREVİZ	72 kcal		
			AYRAN	75 kcal		
			TAHİNLİ ŞEKERSİZ FIRINDA KABAK TATLISI	140 kcal		
04.03.22	GÖZ YUMURTA	85 kcal	BROKOLİ ÇORBASI	60 kcal	HURMA TOPU	214 kcal
Cuma	BEYAZ PEYNİR-20 gr	57 kcal	HAMBURGER	313 kcal	BİTKİ ÇAYI	0 kcal
	TAZE KAŞAR PEYNİRİ-20 gr	64 kcal	FIRINDA ELMA DİLİM PATATES	154 kcal		
	SİYAH VE YEŞİL ZEYTİN	90 kcal	VEGAN HAMBURGER	250 kcal		
	HAVUÇ DİLİMLERİ	10 kcal	AYRAN	75 kcal		
	TAZE SIKILMIŞ MEYVE SUYU	120 kcal	HAVUÇ-TURP SALATASI	50 kcal		
	TAM BUĞDAY EKMEĞİ	140 kcal				
07.03.22	TAM BUĞDAY UNUYLA YAPILMIŞ LAVAŞ	140 kcal	MERCİMEK ÇORBASI	91 kcal	MEYVE	48 kcal
Pazartesi	ŞİŞTE İZGARA HELLİM	100 kcal	MANTI	254 kcal	KURUYEMİŞ-FINDIK-40 gr	252 kcal
	BİTKİ ÇAYI	0 kcal	FIRINDA BROKOLİ	75 kcal		
			MERCİMEKLİ MANTI	253 kcal		
			YOĞURT	98 kcal		
			NARLI-BUĞDAYLI ROKA SALATASI	82 kcal		
08.03.22	EKŞİ MAYALI YUMURTALI EKMEK	350 kcal	TARHANA ÇORBASI	90 kcal	TAM TAHILLI, YULAFLI SİMİT	160 kcal
Salı	MEYVE ÇAYI	4 kcal	İZGARA KÖFTE-FIRINDA PARMAK PATATES	244 kcal	MEYVE	48 kcal
			PIRINÇ PİLAVI	205 kcal		
			ZEYTİNYAĞLI ENGİNAR	192 kcal		
			YOĞURT	98 kcal		
			MEVSİM SALATA	50 kcal		

09.03.22	HAŞLANMIŞ YUMURTA	65 kcal	EZOĞELİN ÇORBASI	98 kcal	MEYVE	48 kcal
Çarşamba	BEYAZ PEYNİR-20 gr	57 kcal	ETLİ, NOHUTLU, YARMALI, KURUTULMUŞ PATLICAN VE BİBER DOLMASI	165 kcal	KAKAOLU PANKEK	114 kcal
	DİL PEYNİRİ-20 gr	64 kcal	ERİŞTE	215 kcal		
	SIYAH VE YEŞİL ZEYTİN	90 kcal	NOHUTLU, YARMALI, KURUTULMUŞ PATLICAN VE BİBER DOLMASI	148 kcal		
	HAVUÇ DİLİMLERİ	10 kcal	MEVSİM YEŞİLLİKLERİNDEN SALATA	55 kcal		
	TAZE SIKILMIŞ MEYVE SUYU	120 kcal	YOĞURT	98 kcal		
	TAM BUĞDAY EKMEĞİ	140 kcal				

10.03.22	FİRINDA PEYNİRLİ-YUMURTALI-SEBZELİ-ZEYTİNLİ EKŞİ MAYALI EKMEK (2 ADET)	340 kcal	TANELİ SEBZE ÇORBASI	65 kcal	DEREOTLU PEYNİRLİ KARABUĞDAYLI POĞAÇA	186 kcal
Perşembe	MEYVE ÇAYI	4 kcal	BALIK IZGARA-SOMON	166 kcal	MEYVE	48 kcal
			SOTE SOĞANLI ÇITIR PATATES	170 kcal		
			FİRINDA PIRASA MÜCVER	150 kcal		
			KIRMIZI PANCARLI, NOHUTLU YEŞİL SALATA	82 kcal		
			TAHİNLİ, ŞEKERSİZ FİRINDA KABAK TATLISI	140 kcal		

11.03.22	FİRINDA KOL BÖREĞİ (PATATESLİ-KAŞARLI)	293 kcal	KÖFTELİ YAYLA ÇORBASI	125 kcal	MEYVE	48 kcal
Cuma	BİTKİ ÇAYI	0 kcal	YEŞİL MERCİMEK AŞI	206 kcal	KURUYEMİŞ-FINDIK-40 gr	252 kcal
			SPAGETİ	240 kcal		
			AYRAN	75 kcal		
			TURŞU	10 kcal		

14.03.22	EKŞİ MAYALI ZEYTİNLİ POĞAÇA	186 kcal	BAL KABAĞI ÇORBASI	60 kcal	ŞEKERSİZ ISLAK KEK	150 kcal
Pazartesi	TAZE SIKILMIŞ MEYVE SUYU	120 kcal	NOHUT	167 kcal	BİTKİ ÇAYI	0 kcal
			PIRINÇ PİLAVI	205 kcal	MEYVE	48 kcal
			CACIK	41 kcal		
			TURŞU	10 kcal		

15.03.22	EKŞİ MAYALI EKMEKLE YAPILMIŞ ZEYTİN EZMELİ KAŞARLI SANDVIÇ	250 kcal	BROKOLİ ÇORBASI	83 kcal	KURUYEMİŞ-FINDIK-40 gr	252 kcal
Salı	BİTKİ ÇAYI	0 kcal	TAS KEBAP/PÜRELİ	251 kcal	MEYVE	48 kcal
			BULGUR PİLAVI	147 kcal		
			KIRMIZI MERCİMEKLİ SEMİZOTU YEMEĞİ	106 kcal		
			YOĞURT	98 kcal		
			HAVUÇ-KIRMIZI LAHANA SALATASI	68 kcal		

16.03.22	TAM BUĞDAY UNLU LABNELİ KREP	220 kcal	YAYLA ÇORBASI	70 kcal	MINİ KARABUĞDAYLI KAŞARLI PIZZA	186 kcal
Çarşamba	MEYVE ÇAYI	4 kcal	KIYMALI KARNABAHAHAR	251 kcal	MEYVE ÇAYI	4 kcal
			FİRİN MAKARNA	249 kcal		
			ETSİZ KARNABAHAHAR	185 kcal		
			YOĞURT	98 kcal		
			HAVUÇ-KIRMIZI LAHANA SALATASI	68 kcal		

17.03.22	HAŞLANMIŞ YUMURTA	65 kcal	MERCİMEK ÇORBASI	91 kcal	MEYVE	48 kcal
Perşembe	BEYAZ PEYNİR-20 gr	57 kcal	EKŞİLİ KÖFTE	242 kcal	ŞEKERSİZ ELMALI TART	202 kcal
	TAZE KAŞAR PEYNİRİ-20 gr	64 kcal	BEYAZ PEYNİRLİ MAYDANOZLU TEPŞİ BÖREĞİ	250 kcal		
	SIYAH VE YEŞİL ZEYTİN	90 kcal	MANTAR SOTE	189 kcal		
	HAVUÇ DİLİMLERİ	10 kcal	YOĞURT	98 kcal		
	TAZE SIKILMIŞ MEYVE SUYU	120 kcal	MEVSİM SALATA	62 kcal		
	TAM BUĞDAY EKMEĞİ	140 kcal				

18.03.22	ŞEKERSİZ MEYVELİ YULAFLI MUFFIN	366 kcal	MİNESTRONE ÇORBA	113 kcal	MEYVE	48 kcal
Cuma	BİTKİ ÇAYI	0 kcal	ET DÖNER	233 kcal	KURUYEMİŞ-FINDIK-40 gr	252 kcal
			FIRINDA ELMA DİLİM PATATES	154 kcal		
			FIRINDA KABAK MÜCVER	150 kcal		
			AYRAN	75 kcal		
			MEVSİM SALATA	59 kcal		

21.03.22	KARABUĞDAYLI PEYNİRLİ POĞAÇA	186 kcal	TARHANA ÇORBASI	90 kcal	ÜZÜMLÜ KURABIYE (ŞEKERSİZ)	132 kcal
Pazartesi	TAZE SIKILMIŞ MEYVE SUYU	120 kcal	ETLİ KIŞ TÜRLÜ	161 kcal	BİTKİ ÇAYI	0 kcal
			PENNE MAKARNA	210 kcal	MEYVE	48 kcal
			ETSİZ KIŞ TÜRLÜSÜ	121 kcal		
			YOĞURT	98 kcal		
			NARLI KİNOA SALATASI	95 kcal		

22.03.22	GÖZ YUMURTA	85 kcal	MERCİMEK ÇORBASI	91 kcal	MEYVE	48 kcal
Salı	BEYAZ PEYNİR-20 gr	57 kcal	ROSTO (PÜRE EŞLİĞİNDE)	180 kcal	KURUYEMİŞ-FINDIK-40 gr	252 kcal
	TAZE KAŞAR PEYNİRİ-20 gr	64 kcal	BULGUR PİLAVI	150 kcal		
	SIYAH VE YEŞİL ZEYTİN	90 kcal	FIRINDA BROKOLİ	75 kcal		
	HAVUÇ DİLİMLERİ	10 kcal	ELMA RENDELİ AYVA TATLISI	178 kcal		
	TAZE SIKILMIŞ MEYVE SUYU	120 kcal	MEVSİM YEŞİLLİKLERİ	50 kcal		
	TAM BUĞDAY EKMEĞİ	140 kcal				

23.03.22	EKŞİ MAYALI EKMEKLE YAPILMIŞ KURUTULMUŞ DOMATES VE TAZE LORLU SANDVIÇ	223kcal	ZENCEFİLLİ PATATES ÇORBASI	65 kcal	MUZLU PANKEK	114 kcal
Çarşamba	BİTKİ ÇAYI	0 kcal	KURU FASULYE	167 kcal	BİTKİ ÇAYI	0 kcal
			BULGUR PİLAVI	147 kcal		
			PANCAR TURŞUSU	45 kcal		
			HAVUÇ-TURP-MARUL SALATASI	61 kcal		

24.03.22	KARABUĞDAYLI ZEYTİNLİ POĞAÇA (1 adet)	193 kcal	GENDİME ÇORBASI	102 kcal	MEYVE	48 kcal
Perşembe	TAZE SIKILMIŞ MEYVE SUYU	120 kcal	ETLİ YAPRAK SARMA	132 kcal	KURUYEMİŞ-ÇİĞ BADEM-40 gr	252 kcal
			SPAGETTI	205 kcal		
			ZEYTİNYAĞLI YAPRAK SARMA	108 kcal		
			YOĞURT	98 kcal		
			ÇOBAN SALATA	62 kcal		

25.03.22	EKŞİ MAYALI YUMURTALI EKMEK (2 ADET)	350 kcal	DÜĞÜN ÇORBASI	87 kcal	DEREOTLU PEYNİRLİ KARABUĞDAYLI POĞAÇA	186 kcal
Cuma	MEYVE ÇAYI	4 kcal	FIRINDA KADINBUDU KÖFTE (PÜRELİ)	303 kcal	BİTKİ ÇAYI	0 kcal
			KUSKUS	135 kcal	MEYVE	48 kcal
			ZEYTİNYAĞLI KEREVİZ	72 kcal		
			AYRAN	75 kcal		
			GAVURDAĞI SALATASI	86 kcal		

28.03.22	MUZLU PANKEK	274 kcal	EZOĞELİN ÇORBASI	98 kcal	MEYVE	48 kcal
Pazartesi	BİTKİ ÇAYI	0 kcal	ÇOBAN KAVURMA	180 kcal	KURUYEMİŞ-FINDIK-40 gr	252 kcal
			PIRINÇ PILAVI	204 kcal		
			FALAFEL	280 kcal		
			HAVUÇ TARATOR	98 kcal		
			YEŞİL SALATA	50 kcal		

29.03.22	SADE OMLET	85 kcal	KIŞ ÇORBASI	60 kcal	TAM BUĞDAY UNLU KREP	156 kcal
Salı	BEYAZ PEYNİR-20 gr	57 kcal	KIYMALI LAZANYA	247 kcal	MEYVE	48 kcal
	LABNE PEYNİRİ	64 kcal	ZEYTİNYAĞLI PORTAKALLI PIRASA	192 kcal		
	SIYAH VE YEŞİL ZEYTİN	90 kcal	SEBZELİ LAZANYA	207 kcal		
	HAVUÇ DİLİMLERİ	10 kcal	YOĞURT	98 kcal		
	TAZE SIKILMIŞ MEYVE SUYU	120 kcal	YEŞİL ELMALİ GÖBEK SALATA	64 kcal		
	TAM BUĞDAY EKMEĞİ	140 kcal				

30.03.22	FIRINDA PEYNİRLİ-YUMURTALI-SEBZELİ- ZEYTİNLİ EKŞİ MAYALI EKMEK (2 ADET)	340 kcal	MERCİMEK ÇORBA	91 kcal	MEYVE	48 kcal
Çarşamba	MEYVE ÇAYI	4 kcal	FIRINDA PATATESLİ KÖFTE	244 kcal	KURUYEMİŞ-FINDIK-40 gr	252 kcal
			DOMATESLİ PENNE MAKARNA	205 kcal		
			KARIŞIK SEBZE MÜCVER	150 kcal		
			YOĞURT	98 kcal		
			TAZE İSPANAK SALATASI-PORTAKALLI	58 kcal		

31.03.22	EKŞİ MAYALI EKMEKLE YAPILMIŞ SANDVIÇ	250 kcal	TAZE DOMATES ÇORBASI	47 kcal	ŞEKERSİZ ISLAK KEK	150 kcal
Perşembe	TAZE SIKILMIŞ MEYVE SUYU	120 kcal	YEŞİL MERCİMEK	296 kcal	BİTKİ ÇAYI	0 kcal
			KAŞARLI MUSKA BÖREĞİ	316 kcal	MEYVE	48 kcal
			AYRAN	75 kcal		
			HAVUÇ-TURP-KIRMIZI LAHANA SALATASI	67 kcal		