

12.04.22					
Salı					
	TATİL		TATİL		TATİL

13.04.22					
Çarşamba					
	TATİL		TATİL		TATİL

14.04.22					
Perşembe					
	TATİL		TATİL		TATİL

15.04.22					
Cuma					
	TATİL		TATİL		TATİL

18.04.22	TAM BUĞDAY UNLU LABNELİ KREP (2 adet)	220 kcal	YAYLA ÇORBASI	70 kcal	MEYVE	48 kcal
Pazartesi	MEYVE ÇAYI	4 kcal	ŞİŞTE ADANA KEBAP (LAVAŞ VE IZGARA DOMATES-BİBER)	339 kcal	KURUYEMİŞ-FINDIK-40 gr	252 kcal
			FALAFEL	280 kcal		
			BULGUR PILAVI	147 kcal		
			AYRAN	75 kcal		
			ÇOBAN SALATA	62 kcal		

19.04.22	HAŞLANMIŞ YUMURTA	65 kcal	MERCİMEK ÇORBASI	91 kcal	MINİ KARABUĞDAYLI KAŞARLI PIZZA	186 kcal
Salı	BEYAZ PEYNİR-20 gr	57 kcal	ETLİ BIBER DOLMASI	294 kcal	BITKİ ÇAYI	0 kcal
	TAZE KAŞAR PEYNİRİ-20 gr	64 kcal	BEYAZ PEYNİRLİ MAYDANOZLU TEPESİ BÖREĞİ	250 kcal		
	SİYAH VE YEŞİL ZEYTİN	90 kcal	ETSİZ SICAK BIBER DOLMASI	280 kcal		
	HAVUÇ DİLİMLERİ	10 kcal	YOĞURT	98 kcal		
	TAZE SIKILMIŞ MEYVE SUYU	120 kcal	NARLI KİNOA SALATASI	95 kcal		
	TAM BUĞDAY EKMEĞİ	140 kcal				

20.04.22	EKŞİ MAYALI EKMEKLE YAPILMIŞ ZEYTİN EZMELİ KAŞARLI SANDVIÇ	250 kcal	TANELİ SEBZE ÇORBASI	65 kcal	ŞEKERSİZ ISLAK KEK (1 dilim)	150 kcal
-----------------	--	----------	----------------------	---------	------------------------------	----------

Çarşamba	BİTKİ ÇAYI	0 kcal	BALIK IZGARA-SOMON	166 kcal	MEYVE	48 kcal
			SOTE SOĞANLI ÇİTİR PATATES	170 kcal		
			FIRINDA PIRASA MÜCVER	150 kcal		
			HURMA TOPLARI-ŞEKERSİZ	162 kcal		
			KIRMIZI PANCARLI, ELMALI YEŞİL SALATA	82 kcal		

21.03.22	MEYVELİ YULAFLI MUFFİN	366kcal	BAL KABAĞI ÇORBASI	60 kCal	ZEYTİNLİ KARABUĞDAYLI POĞAÇA	181 kcal
Perşembe	BİTKİ ÇAYI	0 kcal	NOHUT	167 kcal	MEYVE	48 kcal
			PIRINÇ PİLAVI	205 kcal		
			CACIK	167 kcal		
			TURŞU	41 kcal		

22.03.22	FIRINDA KALEM BÖREĞİ	183 kcal	TARHANA ÇORBASI	90 kcal	TAHİNLİ KEÇİ BOYNUZU ÖZLÜ KURABIYE	265 kcal
Cuma	BİTKİ ÇAYI	0 kcal	KIYMALI KAPUSKA	251 kcal	MEYVE	48 kcal
			DOMATES SOSLU SPHAGETTI	208 kcal		
			ETSİZ KAPUSKA	185 kcal		
			YOĞURT	98kcal		
			HAVUÇ-MOR LAHANA SALATASI	68kcal		

25.04.22	EKŞİ MAYALI EKMEKLE YAPILMIŞ, KURUTULMUŞ DOMATES VE TAZE LORLU SANDVIÇ	223kcal	KÖFTELİ YOĞURT ÇORBASI	125 kcal	MEYVE	48 kcal
Pazartesi	BİTKİ ÇAYI	0 kcal	YEŞİL MERCİMEK AŞI	206 kcal	KURUYEMİŞ-FINDIK-40 gr	252 kcal
			PATATESLİ KAŞARLI MUSKA BÖREĞİ	316 kcal		
			AYRAN	206 kcal		
			TURŞU	75 kcal		

26.04.22	KARABUĞDAYLI ZEYTİNLİ POĞAÇA	193 kcal	TANELİ SEBZE ÇORBASI	65 kcal	KARABUĞDAY UNUNDAN AYÇEKİRDEKLİ GALETA	125 kcal
Salı	TAZE SIKILMIŞ MEYVE SUYU	120 kcal	ETLİ FAJİTA	215kcal	MEYVE	48 Kkcal
			PIRINÇ PİLAVI	204 kcal	BİTKİ ÇAYI	0 kcal
			ZEYTİN YAĞLI BARBUNYA	192 kcal		
			HAVUÇ TARATOR	98 kcal		
			YEŞİL SALATA	50 kcal		

27.04.22	EKŞİ MAYALI YUMURTALI EKMEK	350 kcal	MERCİMEK ÇORBASI	91 kcal	TAM BUĞDAY UNLU KAŞARLI PİDE	175 kcal
Çarşamba	BİTKİ ÇAYI	0 kcal	SOSLU MİTTE KÖFTE	244 kcal	MEYVE	48 kcal
			PENNE MAKARNA-DOMATESLİ	205 kcal		
			KARIŞIK SEBZE MÜCVER	150 kcal		
			YOĞURT	98 kcal		
			SEMİZOTU SALATASI-PORTAKALLI	58 kcal		

28.04.22	MUZLU PANKEK	274 kcal	EZOĞELİN ÇORBASI	98 kcal	ŞEKERSİZ ELMALI TART	202 kcal
Perşembe	MEYVE ÇAYI	4 kcal	KIYMALI İSPANAK	131 kcal	MEYVE	48 kcal
			KIYMASIZ İSPANAK	115 kcal		
			PEYNİRLİ LAZANYA	219 kcal		
			YOĞURT	98 kcal		
			ÇOBAN SALATA	62 kcal		

29.04.22	SADE ÖMLET	85 kcal	TAZE DOMATES ÇORBASI	47 kcal	ÇÖREK OTLU NOHUT UNLU GALETA	156 kcal
Cuma	BEYAZ PEYNİR-20 gr	57 kcal	MANTARLI ET SOTE	244 kcal	MEYVE	48 kcal
	LABNE PEYNİRİ	64 kcal	BULGUR PİLAVI	147 kcal		
	SİYAH VE YEŞİL ZEYTİN	90 kcal	MANTAR SOTE	125 kcal		
	HAVUÇ DİLİMLERİ	10 kcal	YOĞURT	98 kcal		
	BİTKİ ÇAYI	0 kcal	KURU MEYVELİ GÖBEK SALATA	64 kcal		
	TAM BUĞDAY EKMEĞİ	140 kcal				