

	SABAH	Enerji (kcal)	ÖĞLE	Enerji (kcal)	İKİNDİ	Enerji (kcal)
02.01.23	MAYDANOZLU OMLET	85 kcal	EZOĞELİN ÇORBASI	98 kcal	KURUYEMİŞ LEBLEBİ	107 kcal
Pazartesi	BEYAZ PEYNİR - 20 gr	57 kcal	FIRINDA PATATES OTURTMA	298 kcal	MEYVE	48 kcal
	TAZE KAŞAR - 20 gr	64 kcal	BULGUR PİLAVI	147 kcal		
	SİYAH - YEŞİLZEYTİN	90 kcal	FIRINLANMIŞ MEVSİM SEBZELERİ-SOSLU	85 kcal		
	HAVUÇ DİLİMLERİ	10 kcal	YOĞURT	98 kcal		
	TAM BUĞDAY EKMEĞİ	140 kcal	DEREOTLU NOHUTLU MARUL SALATASI	81 kcal		
	TAZE SIKILMIŞ MEYVE SUYU	120 kcal				
03.01.23	FIRINDA SEBZELİ YUMURTALI EKŞİ MAYALI EKMEK	170 kcal	TARHANA ÇORBASI	90 kcal	ISLAK KEK-ŞEKERSİZ	150 kcal
Salı	MEYVE ÇAYI	4 kcal	EKŞİLİ KÖFTE	244 kcal	BİTKİ ÇAYI	0 kcal
			PENNE MAKARNA SOSLU/SOSSUZ	204 kcal		
			BULGUR KÖFTESİ	278 kcal		
			YOĞURT	98 kcal		
			HAVUÇ-MOR LAHANA SALATASI	68 kcal		
04.01.23	TAMBUĞDAY UNU İLE YAPILMIŞ AÇMA	186 kcal	DOMATES ÇORBASI	47 kcal	YULAFLI ELMA TOPU	100 kcal
Çarşamba	TAZE SIKILMIŞ MEYVE SUYU	120 kcal	YEŞİL MERCİMEK AŞI	206 kcal	BİTKİ ÇAYI	0 kcal
			SEBZELİ ERİŞTE	244 kcal		
			YOĞURT	98 kcal		
			PEYNİRLİ ROKA SALATASI	68 kcal		
05.01.23	DÜNYA MUTFAĞI (LÜBNAN) 		DÜNYA MUTFAĞI (LÜBNAN) 		DÜNYA MUTFAĞI (LÜBNAN) 	
Perşembe	MANAKİŞH (KIYMALI İNCE PİDE)	164 kcal	LEBENİYE ÇORBASI	110 kcal	MAMUL (HURMA DOLGULU KURABİYE)	131 kcal
	MEYVE ÇAYI	4 kcal	KAFTA HUMUS İLE	235 kcal	MEYVE	48 kcal
			HASHWE PİLAVI	205 kcal		
			FALAFEL TAHİNLİ SOS İLE	280 kcal		
			TABULE SALATASI	120 kcal		
06.01.23	FIRINDA PATATESLİ KALEM BÖREĞİ	183 kcal	ZENCEFİLLİ HAVUÇ ÇORBASI	55 kcal	ÇÖREKOTLU NOHUT UNLU GALETA	125 kcal
Cuma	MEYVE ÇAYI	4 kcal	ÇOBAN KAVURMA	250 kcal	MEYVE	48 kcal
			SEBZELİ BULGUR PİLAVI	147 kcal		
			MANTAR SOTE	125 kcal		
			YOĞURT	98 kcal		
			KİNOALI PORTAKALLI MARUL SALATASI	79 kcal		

09.01.23	EKŞİ MAYALI EKMEKLE YAPILMIŞ SANDVIÇ	150 kcal	TARHANA ÇORBASI	90 kcal	MEYVE	48 kcal
Pazartesi	TAZE SIKILMIŞ MEYVE SUYU	120 kcal	KURU FASULYE	206 kcal	LEBLEBİ 40 gr	107 kcal
			PIRINÇ PİLAVI	205 kcal		
			CACIK	42 kcal		
			HAVUÇ-TURP-KIRMIZI LAHANA SALATASI	68 kcal		

10.01.23	KARABUĞDAYLI DEREOTLU POĞAÇA	186 kcal	SÜZME MERCİMEK ÇORBASI	91 kcal	LIMONLU KEK	165 kcal
Salı	MEYVE ÇAYI	4 kcal	SOSLU FIRIN KÖFTE	178 kcal	BİTKİ ÇAYI	0 kcal
			BULGUR PİLAVI	147 kcal		
			SEBZE MÜCVER	150 kcal		
			YOĞURT	98 kcal		
			MEVSİM YEŞİLLİKLERİ SALATASI	52 kcal		

11.01.23	HAŞLANMIŞ YUMURTA	65 kcal	GENDİME ÇORBASI	102 kcal	CENNET HURMALI YULAF LI TOPLAR	180 kcal
Çarşamba	BEYAZ PEYNİR - 20 gr	57 kcal	KIYMALI İSPANAK	131 kcal	KIŞ ÇAYI	0 kcal
	DİL PEYNİRİ - 20 gr	64 kcal	SPAGETTİ SOSLU/SOSSUZ	244 kcal		
	SİYAH - YEŞİLZEYTİN	90 kcal	ZEYTİNYAĞLI İSPANAK	200 kcal		
	HAVUÇ DİLİMLERİ	10 kcal	YOĞURT	98 kcal		
	KURU DOMATESLİ EKŞİ MAYALI EKMEK	140 kcal	NARLI BUĞDAYLI ROKA SALATASI	80 kcal		
	TAZE SIKILMIŞ MEYVE SUYU	120 kcal				

12.01.23	PIRASALI GÜL BÖREĞİ	200 kcal	TANELİ SEBZE ÇORBASI	65 kcal	KEÇİBOYNUZU ÖZLÜ TAHİNLİ KURABIYE	120 kcal
Perşembe	MEYVE ÇAYI	4 kcal	ETLİ FAJİTA	150 kcal	MEYVE	48 kcal
			BULGUR PİLAVI	147 kcal		
			KİNOA KÖFTESİ	272 kcal		
			YOĞURT	98 kcal		
			MARUL-MOR LAHANA SALATASI	64 kcal		

13.01.23	YULAF LI KAKAOLU PANKEK	114 kcal	EZOĞELİN ÇORBASI	90 kcal	KARIŞIK TOHUMLU GEVREK	150 kcal
Cuma	BİTKİ ÇAYI	0 kcal	ETLİ YAPRAK SARMA	122 kcal	MEYVE	48 kcal
			PEYNİRLİ ERİŞTE	254 kcal		
			ZEYTİNYAĞLI YAPRAK SARMA	150 kcal		
			YOĞURT	98 kcal		
			HAVUÇ-TURP-GÖBEK SALATA	68 kcal		

16.02.23	SEBZELİ OMLET	85 kcal	ALACA ÇORBASI	90 kcal	KUYEMİŞ - LEBLEBİ	107 kcal
Pazartesi	BEYAZ PEYNİR - 20 gr	57 kcal	TEPSİ KÖFTE	172 kcal	MEYVE	48 kcal
	DİL PEYNİRİ - 20 gr	64 kcal	ŞEHRİYELİ PİRİNÇ PILAVI	244 kcal		
	SİYAH - YEŞİLZEYTİN	90 kcal	SEBZE KÖFTESİ	150 kcal		
	HAVUÇ DİLİMLERİ	10 kcal	YOĞURT	98 kcal		
	TAM BUĞDAY EKMEĞİ	140 kcal	MEVSİM YEŞİLLİKLERİ SALATASI	52 kcal		
	TAZE SIKILMIŞ MEYVE SUYU	120 kcal				

17.01.23	EKŞİ MAYALI ZEYTİNLİ POĞAÇA	186 kcal	TARHANA ÇORBASI	90 kcal	YULAFLI HAVUÇ TOPLARI	114 kcal
Salı	TAZE SIKILMIŞ MEYVE SUYU	120 kcal	KIYMALI KARNABAHAH YEMEĞİ	251 kcal	MEYVE	48 kcal
			FIRIN MAKARNA	249 kcal		
			ETSİZ KARNABAHAH	185 kcal		
			YOĞURT	98 kcal		
			TURP-MARUL- KIRMIZI LAHANA SALATASI	68 kcal		

18.01.23	ŞEKERSİZ KURU MEYVELİ GRANOLA	266 kcal	TANELİ SEBZE ÇORBASI	65 kcal	KURUYEMİŞ - LEBLEBİ	107 kcal
Çarşamba	BİTKİ ÇAYI	0 kcal	ET DÖNER + FIRINDA PARMAK PATATES	298 kcal	MEYVE	48 kcal
			PİRİNÇ PILAVI	205 kcal		
			YEŞİL MERCİMEK KÖFTESİ	150 kcal		
			AYRAN	75 kcal		
			AKDENİZ YEŞİLLİKLERİ SALATASI	59 kcal		

19.01.23	KREP TAHİN PEKMEZ İLE	222 kcal	SÜZME MERCİMEK ÇORBASI	91 kcal	KARABUĞDAYLI MİNİ SİMİT	160 kcal
Perşembe	KIŞ ÇAYI	0 kcal	ÇİFTLİK KEBABI	215 kcal	MEYVE	48 kcal
			BULGUR PILAVI	151 kcal		
			FIRINLANMIŞ MEVSİM SEBZELERİ SOSLU	85 kcal		
			YOĞURT	98 kcal		
			NARLI ROKA SALATASI	68 kcal		

20.01.23	KURU DOMATESLİ EKŞİ MAYALI EKMEK İLE YAPILMIŞ TAZE LORLU SANDVİÇ	223 kcal	YAYLA ÇORBASI	70 kcal	ELMALI TART-ŞEKERSİZ	202 kcal
Cuma	MEYVE ÇAYI	4 kcal	YEŞİL MERCİMEK AŞI	206 kcal	BİTKİ ÇAYI	0 kcal
			SPAGETTİ SOSLU/SOSSUZ	244 kcal		
			YOĞURT	98 kcal		
			PORTAKALLI İSPANAK SALATASI	91 kcal		

23.01.23						
Pazartesi						
	TATİL		TATİL		TATİL	

--	--	--	--

24.01.23	TATİL		TATİL		TATİL	
Salı						

25.01.23	TATİL		TATİL		TATİL	
Çarşamba						

26.01.23	TATİL		TATİL		TATİL	
Perşembe						

27.01.23	TATİL		TATİL		TATİL	
Cuma						

30.01.23	TATİL		TATİL		TATİL	
Pazartesi						

31.01.23						
Sali						
	TATİL		TATİL		TATİL	