

	SABAH	KCAL	ÖĞLE	KCAL	SALATABAR	KCAL	ARA ÖĞÜN	KCAL
02.03.2020 PAZARTESİ	SÜT TEREYAĞLI OMLET BEYAZ PEYNİR TAHİN PEKMEZ MEVSİM SEBZE	45,1 180 197 437 29	DÖVME ÇORBA ETLİ MEVSİM TÜRLÜ ŞEHRİYELİ PİRİNÇ PİLAVI KEŞKÜL	92 105 208 250	ZYT. ENGİNAR KORNİŞON TURŞU HAVUÇ TARATOR PEYNİRLİ YEŞİL SALATA	52 20 60 48	MEYVE ÇAYI PUF BÖREĞİ MEYVE	7 270 48
03.03.2020 SALI	SÜT PATATES KAVURMA KAŞAR PEYNİR KARIŞIK ZEYTİN BAL	45,1 112,7 353 207 307	DOMATES ÇORBA LİMON SOSLU TAVUK SADE SPAGETTİ MEYVE	62 224 190 48	PORTAKALLI KEREVİZ ZEYTLİ YEŞİL SALATA 2 RENK SALATA PANCAR TURŞUSU	48 53 44 54	AYRAN KR.PEY.YUMURTALI KANEPE KURUYEMİŞ MEYVE	33,6 159,5 600 48
04.03.2020 ÇARŞAMBA	SÜT HAŞLAMA YUMURTA BEYAZ PEYNİR HELVA MEVSİM SEBZE	45,1 155 197 380 29	YÜKSÜK ÇORBA KIYMALI İSPANAK SU BÖREĞİ KOMPOSTO	95 80 259 68	ZYT.BARBUNYA ELMALI KISIR YOĞURT ROKA SALATA	90 249 54 35	SÜT BROWNİ MEYVE	45,1 355 48
05.03.2020 PERŞEMBE	İHLAMUR KAŞARLI YUMURTALI EKMEK MEVSİM SEBZE KARIŞIK ZEYTİN TAHİN PEKMEZ	7 171 29 207 347	MERCİMEK ÇORBA TEREYAĞLI SOSLU PİDELİ KÖFTE BULGUR PİLAVI AYRAN	87,5 365,4 157 33,6	ZYT.TAZE FASÜLYE BEYAZ LAHANA SALATASI TURŞULU MEVSİM SALATA KÖZ BİBER	70 40 40 84	SÜT KARIŞIK KURUYEMİŞ MEYVE	45,1 600 48
06.03.2020 CUMA	SÜT ANKARA SİMİDİ KREM PEYNİR TEREYAĞ BAL	45,1 271 205 741 307	SEBZE ÇORBA ETLİ NOHUT PİRİNÇ PİLAVI CACIK	60 311 208 52,5	ZYT.PIRASA KARIŞIK TURŞU MERCİMEK KÖFTE YEŞİL SALATA	73 36 140 26	İHLAMUR DAMLA ÇİKOLATALI KURABIYE MEYVE	7 290 48
07.03.2020 CUMARTESİ	SÜT- MEYVE SUYU- AYRAN BAL-HELVA-CHOKELLA REÇEL HAŞLANMIŞ YUMURTA		MEVSİM SEBZE SİYAH-YEŞİL ZEYTİN KAŞAR PEYNİR/ KREM PEYNİR BEYAZ PEYNİR/ ÜÇGEN PEYNİR / TOP PEYNİR		GÖZLEME SOSLU İNEGÖL KÖFTE SEBZE SOTE PRENSES TATLISI		MEYVE	
09.03.2020 PAZARTESİ	SÜT T. SEBZELİ OMLET KAŞAR PEYNİRİ MEVSİM SEBZE HELVA	45,1 170 353 29 380	ELVANKIZ ÇORBA HAMBURGER/ELMA DİLİM PATATES SEBZE SOTE AYRAN	90 KCAL 372/110 KCAL 106,5 KCAL 33,6 KCAL	ZYT TAZE FASÜLYE DOMATES GÖBEK SALATALIK TURŞU	70 KCAL 18 KCAL 14 KCAL 20 KCAL	SÜT OTLU BÖREK MEYVE	45,1 284 48
10.03.2020 SALI	SÜT POĞAÇA BEYAZ PEYNİR KARIŞIK ZEYTİN BAL	45,1 370 197 380 307	ANADOLU ÇORBA ETLİ KURU FASÜLYE PİRİNÇ PİLAVI MEYVE	88 310 208 48	ZEYT. BRÜKSEL LAHANA KARIŞIK TURŞU MEVSİM SALATA CACIK	70 36 31 52,5	SÜT KAKAOLU MUFFIN MEYVE	45,1 402,2 48
11.03.2020 ÇARŞAMBA	İHLAMUR EV YAPIMI ELMA DİLİM PATATES TOP PEYNİR MEVSİM SEBZE KARIŞIK ZEYTİN	7 109,5 251 29 380	MERCİMEK ÇORBA MEZGİT TAVA / SEBZE SOTE ZEYT. BARBUNYA İRMİK HELVA	87,5 140/106,5 90 380	MANTAR PİLAKİ BİBER TURŞUSU MAKARNA SALATA ROKA SALATA	75 36 230 35	MEYVE ÇAYI TUZLU KURABIYE KURUYEMİŞ MEYVE	7 280 600 48
12.03.2020 PERŞEMBE	SÜT GÖZLEME BEYAZ PEYNİR TEREYAĞ KARIŞIK ZEYTİN	45,1 294 197 741 380	DOMATES ÇORBA TAVUKLU KARNABAHAAR GRATEN ARABİYATA SOSLU SPAGETTİ YOĞURT	62 165 210 54	ELMALI YEŞİL MERCİMEK SALATA 2 RENK SALATA KISIR KÖZ BİBER	130 42 249 84	SÜT 2 RENK KEK MEYVE	45,1 355 48
13.03.2020 CUMA	SÜT HAŞLAMA YUMURTA BEYAZ PEYNİR MEVSİM SEBZE BAL	45,1 155 197 29 307	YAYLA ÇORBA ÇİFTLİK KÖFTE BULGUR PİLAVI KADAYIF	87,9 128 157 294	ZYT.SEBZE BUKETİ SEZAR SALATA İSPANAK BORANI PANCAR TURŞUSU	70 67 70 54	AYRAN ANKARA SİMİDİ KREM PEYNİR MEYVE	33,6 271 342 48
14.03.2020 CUMARTESİ	SÜT- MEYVE SUYU- AYRAN BAL-HELVA-CHOKELLA REÇEL KARIŞIK KURUYEMİŞ		MEVSİM SEBZE SİYAH-YEŞİL ZEYTİN KAŞAR PEYNİR/ KREM PEYNİR BEYAZ PEYNİR/ ÜÇGEN PEYNİR		SU BÖREĞİ SUSAMLI TAVUK PROFİTEROL PATATESLİ OMLET		MEYVE	
16.03.2020 PAZARTESİ	SÜT HAŞLAMA YUMURTA KAŞAR PEYNİRİ MEVSİM SEBZE TAHİN PEKMEZ	45,1 155 353 29 437	KÖYLÜ ÇORBA BANDIRMA MANTI SEBZE SOTE MEYVE	88 346 106,5 48	ZYT.PIRASA MEVSİM SALATA KUSKUS SALATA KÖZ BİBER	73 31 230 84	SÜT ISLAK KEK MEYVE	45,1 375 48
	SÜT FİRİN PATATES	45,1 109,5	MERCİMEK ÇORBA ETLİ TAZE FASÜLYE	87,5 126	Z YT. BROKOLİ YEŞİL SALATA	70 26	SÜT HİNDİSTAN CEVİZLİ KURABIYE	45,1 290

17.03.2020 SALI	BEYAZ PEYNİR MEVSİM SEBZE KARIŞIK ZEYTİN	197 29 207	MEYHANE PİLAVI KAZANDIBİ	234 272	RUS SALATA 2 RENK SALATA	240 44	MEYVE	48
18.03.2020 ÇARŞAMBA SÜPRİZ KAHVALTI	SÜT PANKEK TAHİN PEKMEZ / BAL BEYAZ PEYNİR / KAŞAR PEYNİRİ KARIŞIK ZEYTİN MEVSİM SEBZE	45,1 227 437 197 207	DOMATES ÇORBA ŞEHRİYELİ GÜVEÇ ZYT.BARBUNYA BAKLAVA	62 344 90 294	ZYT.MANTAR ROKA SALATA KISIR HAVUÇLU B.LAHANA SALATA	75 40 249 45	AYRAN PEYNİRLİ BÖREK KURUYEMİŞ MEYVE	33,6 170 600 48
19.03.2020 PERŞEMBE	MEYVE ÇAYI ANKARA SİMİDİ KREM PEYNİR MEVSİM SEBZE BAL	7 271 205 29 307	ŞAFAK ÇORBA ETLİ NOHUT PİRİNÇ PİLAVI CACIK	89 311 208 52,5	ZYT.TAZE FASULYE ZEYTİNLİ YEŞİL SALATA MAYDANOZLU HAVUÇ SALATA KARIŞIK TURŞU	70 40 26 36	İHLAMUR CEVİZLİ HAVUÇLU KEK MEYVE	7 375 48
20.03.2020 CUMA	SÜT T. SEBZELİ OMLET BEYAZ PEYNİR KARIŞIK ZEYTİN HELVA	45,1 170 197 207 380	TEL ŞEHRİYE ÇORBA İZMİR KÖFTE MAKARNA YOĞURT	88 325,5 190 54	ZYT. İSPANAK YEŞİL MERCİMEK SALATA MEVSİM SALATA KIRMIZI- BEYAZ LAHANA SALATA	73 130 31 45	AYRAN PEYNİRLİ CHESTER MEYVE	33,6 262 48
21.03.2020 CUMARTESİ	SÜT- MEYVE SUYU- AYRAN BAL-HELVA-CHOKELLA REÇEL HAŞLAMA YUMURTA		MEVSİM SEBZE SİYAH-YEŞİL ZEYTİN KAŞAR PEYNİR/ KREM PEYNİR BEYAZ PEYNİR/ ÜÇGEN PEYNİR / TOP PEYNİR		SUCUK IZGARA / KAŞARLI KÖFTE SU BÖREĞİ FİRİN MÜCVER SUPANGLE		MEYVE KARIŞIK KURUYEMİŞ	
23.03.2020 PAZARTESİ	İHLAMUR PEYNİRLİ BÖREK KREM PEYNİR KARIŞIK ZEYTİN BAL	7 234 342 207 307	MAHLUTA ÇORBA ET DÖNER & FİRİN PATATES PİRİNÇ PİLAVI AYRAN	89 239/110 208 33,6	ZY. TAZE FASULYE YEŞİL SALATA MAYDANOZLU KIRMIZI TURP SALATA KÖZ BİBER	70 33 45 84	SÜT KARIŞIK KURUYEMİŞ MEYVE	45,1 600 48
24.03.2020 SALI	SÜT HAŞLANMIŞ YUMURTA BEYAZ PEYNİR MEVSİM SEBZE HELVA	45,1 155 197 29 380	EZOĞELİN ÇORBA SEBZE GRATEN ARPA ŞEHRİYE PİLAVI VIŞNE SOSLU TRİLİÇE	93 122 210 294	ZYT.PAZI PANCARLI KISIR KARIŞIK TURŞU MEVSİM SALATA	68 249 36 31	AYRAN TUZLU KEK KARIŞIK KURUYEMİŞ MEYVE	33,6 320 600 48
25.03.2020 ÇARŞAMBA	SÜT KAŞARLI YUMURTALI EKMEK KARIŞIK ZEYTİN TEREYAĞ BAL	45,1 171 207 741 307	KR.MANTAR ÇORBA ETLİ KURU FASÜLYE SEBZELİ BULGUR PİLAVI CACIK	74 310 157 52,5	ZYT.BROKOLİ KUSKUS SALATA YEŞİL SALATA 2 RENK SALATA	70 135 33 42	SÜT TAHİNLİ ÇÖREK MEYVE	45,1 336 48
26.03.2020 PERŞEMBE	SÜT SEBZELİ PATATES KAVURMA BEYAZ PEYNİR MEVSİM SEBZE TAHİN PEKMEZ	45,1 112,7 197 29 437	DÜNYA MUTFAĞI (MEKSİKA)		DÜNYA MUTFAĞI (MEKSİKA)		AYRAN PUF BÖREĞİ MEYVE	33,6 284 48
27.03.2020 CUMA	SÜT TEREYAĞLI OMLET KARIŞIK ZEYTİN MEVSİM SEBZE HELVA	45,1 180 207 29 380	ANDOLOS ÇORBA ETLİ BEZELYE MAKARNA GRATEN YOĞURT	86 119 285 54	ZYT.SEBZE BUKETİ SEZAR SALATA KÖZ BİBER KARIŞIK TURŞU	70 67 84 36	MEYVE ÇAYI HAVUÇLU TARÇINLI KEK MEYVE	7 314 48
28.03.2020 CUMARTESİ	SÜT- MEYVE SUYU- AYRAN BAL-HELVA-CHOKELLA REÇEL HAŞLANMIŞ YUMURTA		MEVSİM SEBZE SİYAH-YEŞİL ZEYTİN KAŞAR PEYNİR/ KREM PEYNİR BEYAZ PEYNİR/ ÜÇGEN PEYNİR		IZGARA KÖFTE SEBZE GRATEN FİRİN PATATES BİSKÜVİLİ PASTA		MEYVE	
30.03.2020 PAZARTESİ	SÜT KAŞARLI OMLET BEYAZ PEYNİR BAL TEREYAĞ	45,1 196 197 307 741	YOĞURT ÇORBA PİZZA ELMA DİLİM PATATES MEYVE SUYU	85 265 109,5 52,6	ZYT.KARNABAHAH SALATA PEMBE SULTAN MEVSİM SALATA KÖZ BİBER	70 58 31 84	İHLAMUR LİMON SOSLU MUHALLEBİ KURUYEMİŞ MEYVE	7 368 600 48
31.03.2020 SALI	SÜT SU BÖREĞİ KREM PEYNİR KARIŞIK ZEYTİN TAHİN PEKMEZ	45,1 259 342 207 741	MERCİMEK ÇORBA İSPANAK YEMEĞİ BOLONESE SOSLU SPAGETTİ PUDİNG	87,5 70 200,1 280	ZYT. ENĞİNAR HAVUÇLU KIRMIZI LAHANA SALATASI ROKA SALATA PANCAR TURŞUSU	52 45 35 54	SÜT CEVİZLİ PORTAKALLI KEK MEYVE	45,1 342 48

* KCAL HESAPLAMALARI 100 GR ÜZERİNDEN YAPILMIŞTIR.