

PAZARTESİ		SALI		ÇARŞAMBA		PERŞEMBE		CUMA	
								01/11/2019	
								BROKOLİ ÇORBA	100kcal
								İSLİM KÖFTE	410kcal
								MISIRLI PİRİNÇ PİLAVI	420kcal
								MANDALİNA	75kcal
								HAŞHAŞ TATLISI	397kcal
								ZYT. BAMYA	100kcal
								DİYET TON BALIK	190kcal
								YOĞURT	121kcal
								MERCİMEK KÖFTE	50kcal
								GÖBEK SALATA	10kcal
								HAYDARI	40kcal
								KEKİKLİ MISIR SALATA	30kcal
								PANÇO	50kcal
								MAYDANOZ/DEREOTU	10kcal
04/11/2019		05/11/2019		06/11/2019		07/11/2019		08/11/2019	
MERCİMEK ÇORBA	178kcal	BROKOLİ ÇORBA	100kcal	TUTMAÇ ÇORBA	131kcal	TARHANA ÇORBASI	105kcal	MERCİMEK ÇORBASI	178kcal
SUSAMLI TAVUK BAGET	380kcal	KIYMALI İSPANAK	185kcal	TAS KEBABI	420kcal	BODRUM KÖFTE	350kcal	ÇİN USULÜ TAVUK	400kcal
MELEK PİLAVI	420kcal	SPAGETİ	296kcal	İÇPİLAV	359	BULGUR PİLAVI	346kcal	MELEK PİLAVI	420kcal
ARMUT	75kcal	ELMA	75kcal	MUZ	75kcal	KİVİ	75kcal	MANDALİNA	75kcal
KEŞKÜL	200kcal	ŞEKERPARE	364kcal	SÜTLAÇ	322kcal	CEVİZLİ KABAK TALISI	359kcal	TRİLEÇE	300kcal
Z.YAĞLI MÜCVER	80kcal	Z.YAĞLI KAPUSKA	97kcal	Z.YAĞLI ŞAKŞUKA	100kcal	Z.YAĞLI İSPANAK	100kcal	Z.YAĞLI PIRASA	100kcal
DİYET KÖFTE	380kcal	DİYET TAVUK HAŞLAMA	380kcal	DİYET TON BALIK	190kcal	SEBZE GRATEN	180kcal	DİYET ET HAŞLAMA	380kcal
YOĞURT	121 kcal	YOĞURT	121 kcal	YOĞURT	121kcal	YOĞURT	121kcal	YOĞURT	121kcal
HAVUÇ TARATOR	50kcal	KIVIRCIK SALATA	10kcal	ÇOBAN SALATA	30kcal	AMERİKAN SALATA	50kcal	ÇİĞ KÖFTE	50kcal
MISIRLI GÖBEK SALATA	10kcal	SÖĞÜŞ	30kcal	MAYD. HAVUÇ RENDE	10kcal	GÖBEK SALATA	10kcal	MISIRLI GÖBEK SALATA	10kcal
ÇERKEZ SALATA	60kcal	KIRMIZI LAHANA	10kcal	SÖĞÜŞ SALATA	30kcal	JULYEN SALATA	30kcal	SÖĞÜŞ SALATA	30kcal
TURŞU	30kcal	MAMZANA	30kcal	ZEYİTLİ GÖBEK SALATA	20kcal	PATATES SALATASI	50kcal	TÜRLÜ TURŞU	30kcal
KISIR	50kcal	TURP/HAVUÇ RENDE	10kcal	SOSLU PEYNIİR TOPLARI	70kcal	HAVUÇ SALATA	10kcal	KIRMIZI LAHANA	10kcal
MAYDANOZ/DEREOTU	10kcal	MAYDANOZ/DEREOTU	10kcal	MAYDANOZ/DEREOTU	10kcal	MAYDANOZ/DEREOTU	10kcal	MAYDANOZ/DEREOTU	10kcal
11/11/2019		12/11/2019		13/11/2019		14/11/2019		15/11/2019	
SEBZE ÇORBA	100kcal	DOMATES ÇORBA	100kcal	ALACA ÇORBA	120kcal	NANELİ YOĞURT ÇORBA	176kcal	EZOĞLİN ÇORBA	193kcal
PASTIRMALI KURU FASULYE	255kcal	YAYLA SOSLU PİLİÇ	243kcal	BALIK TAVA	458kcal	SOSLU İSKENDER	450kcal	DALYAN KÖFTE	238kcal
PIRİNÇ PİLAVI	420kcal	BULGUR PİLAVI	346kcal	SOSLU SPAGETİ	296kcal	PIRİNÇ PİLAVI	420kcal	SPAGETİ	296kcal
MANDALİNA	75kcal	KİVİ	75kcal	MUZ	75kcal	ELMA	75kcal	PORTAKAL	75kcal
ŞARLOT	303 kcal	TULUMBA TATLISI	350kcal	İRMİK HELVASI	400kcal	ŞEKERPARE	364kcal	TAVUK GÖĞÜSÜ	200kcal
Z.YAĞLI KERVİZ	100kcal	Z.YAĞLI MÜCVER	80kcal	ZYT.BÖRÜLCE	30kcal	Z.YAĞLI KAPYA	30kcal	Z.YAĞLI BARBUNYA	100kcal
DİYET TAVUK İZG.	380kcal	DİYET ET HAŞLAMA	380kcal	DİYET KÖFTE	380kcal	DİYET MANTAR SOTE	157kcal	DİYET BUT HAŞLAMA	380kcal
YOĞURT	121kcal	YOĞURT	121kcal	YOĞURT	121kcal	YOĞURT	121kcal	YOĞURT	121kcal
YOĞURT İSPANAK		ACILI EZME	30kcal	HAVUÇ TARATOR		MISIR SALATASI	30kcal	MUAMMARA	100kcal
MAYD. HAVUÇ RENDE	10kcal	KABAK TARATOR	50kcal	MISIRLI GÖBEK SALATA	10kcal	ZEYİTLİ GÖBEK SALATA	20kcal	MISIRLI GÖBEK SALATA	10kcal
ROKALI GÖBEK	10kcal	GÖBEK	10kcal	PATLICAN EZME	30kcal	PATATES SALATASI	50kcal	KIRMIZI LAHANA	10kcal
İTALYAN SALATA	30kcal	MERCİMEK KÖFTE	50kcal	ÇOBAN SALATA	30kcal	KOYU CACIK	40kcal	MAYD. HAVUÇ RENDE	10kcal
KARIŞIK TURŞU	30kcal	KIRMIZI LAHANA	10kcal	PEYNIİR TURP SALATA	30kcal	SÖĞÜŞ SALATA	30kcal	AMERİKAN SALATA	50kcal
MAYDANOZ/DEREOTU	10kcal	MAYDANOZ/DEREOTU	10kcal	MAYDANOZ/DEREOTU	10kcal	MAYDANOZ/DEREOTU	10kcal	MAYDANOZ/DEREOTU	10kcal
18/11/2019		19/11/2019		20/11/2019		21/11/2019		22/11/2019	
ŞAFAK ÇORBA	100kcal	NANELİ YOĞURT ÇORBA	176kcal	SULTAN MAHMUT ÇORBASI	190kcal	TUTMAÇ ÇORBA	131kcal	MANTAR ÇORBA	100kcal
SOSLU TAVUK BİFTEK	285kcal	ETLİ NOHUT	275kcal	YUKALI KEBAP	494kcal	ETLİ TAZE FASULYE	200kcal	İZMİR KÖFTE	375kcal
MELEK PİLAVI	420kcal	PIRİNÇ PİLAVI	420kcal	CEVİZLİ ERİŞTE	296kcal	BULGUR PİLAVI	346kcal	SPAGETİ	296kcal
MANDALİNA	75kcal	MUZ	75kcal	ELMA	75kcal	PORTAKAL	75kcal	MANDALİNA	75kcal
CHEESECAKE	321kcal	AYVA TATLISI	205kcal	TAVUKSGÖSÜ TATLISI	200kcal	REVANI TATLISI	378kcal	KREM ŞOKELLA	200kcal
Z.YAĞLI İSPANAK	100kcal	ZYT.TAZE FASULYE	100kcal	Z.YAĞLI KAPUSKA	100kcal	Z.YAĞLI MÜCVER	100kcal	Z.YAĞLI BARBUNYA	100kcal
DİYET KÖFTE	380kcal	DİYET ET HAŞLAMA	380kcal	DİYET TON BALIĞI	190kcal	DİYET TAVUK İZGARA	380kcal	DİYET SEBZE GRATEN	180kcal
YOĞURT	121 kcal	YOĞURT	121 kcal	YOĞURT	121kcal	YOĞURT	121kcal	YOĞURT	121kcal
KAPYA SALATSİ	30kcal	ZEYİTLİ HAVUÇ RENDE	30kcal	PEMBE SULTAN	50kcal	TÜRLÜ TURŞU	30kcal	ACILI EZME	30kcal
ZEYİTLİ GÖBEK	20kcal	GÖBEK SALATA	10kcal	ROKALI GÖBEK	10kcal	HAVUÇ RENDE	10kcal	GÖBEK SALATA	10kcal
İTALYAN SALATA	30kcal	ÇİĞ KÖFTE	50kcal	ZEYİTLİ HAVUÇ SALATA	30kcal	GÖBEK SALATA	10kcal	HAVUÇ SALATA	10kcal
ÇOBAN SALATA	30kcal	TURŞU	30kcal	BUĞDAY SALATA	50kcal	KAPYA SALATASI	30kcal	ÇOBAN SALATA	30kcal
HAYDARI	40kcal	KIRMIZI LAHANA	10kcal	ÇOBAN SALATA	30kcal	ÇOBAN SALATA	30kcal	KISIR	50kcal
MAYDANOZ/DEREOTU	10kcal	MAYDANOZ/DEREOTU	10kcal	MAYDANOZ/DEREOTU	10kcal	MAYDANOZ/DEREOTU	10kcal	MAYDANOZ/DEREOTU	10kcal
25/11/2019		26/11/2019		27/11/2019		28/11/2019		29/11/2019	
ŞEHRİYE ÇORBA	120kcal	EZOĞLİN ÇORBA	193kcal	DOMATES ÇORBASI	100kcal	MERCİMEK ÇORBA	178kcal	SEBZE ÇORBA	100kcal
BALIK TAVA	458kcal	GEMİCİ KURU FASULYE	255kcal	KADINBUDU KÖFTE	350kcal	KABAK DOLMA	231kcal	KÖRÜLÜ PİLİÇ KAVURMA	400kcal
MAKARNA	296kcal	PIRİNÇ PİLAVI	420kcal	MANTI	410kcal	SU BÖREĞİ	370kcal	PIRİNÇ PİLAVI	420kcal
ELMA	75kcal	MUZ	75kcal	KİVİ	75kcal	PORTAKAL	75kcal	MUZ	75kcal
İRMİK HELVASI	400kcal	CEVİZLİ KABAK TATLISI	359kcal	ÇİKOLATALI PASTA	250kcal	KAZANDIBİ	200kcal	KALBURA BASTI	312kcal
Z.YAĞLI BAMYA	100kcal	Z.YAĞLI BMANTAR	100kcal	Z.YAĞLI ŞAKŞUKA	100kcal	Z.YAĞLI KEREVİZ	100kcal	ZYT. TAZE FASULYE	100kcal
DİYET TAZE FASULYE	200kcal	DİYET ET HAŞLAMA	380kcal	DİYET TAV İZGARA	380kcal	DİYET KÖFTE	380kcal	DİYET SEBZE SOTE	180kcal
YOĞURT	121 kcal	YOĞURT	121 kcal	YOĞURT	121 kcal	YOĞURT	121 kcal	YOĞURT	121 kcal
MISIRLI KORNİŞON SALATA	30kcal	BÖRÜLCE SALATASI	30kcal	ACILI EZME	30kcal	MAYDANOZLU KIVIRCIK	10kcal	GÖBEK SALATA	10kcal
GÖBEK SALATA	10kcal	ZEYİTLİ GÖBEK	20kcal	MISIRLI GÖBEK SALATA	10kcal	TÜRLÜ TURŞU	30kcal	KIRMIZI LAHANA	10kcal
FAVA	113kcal	SÖĞÜŞ SALATA	30kcal	MAYD. HAVUÇ RENDE	10kcal	HAVUÇ TARATOR	50kcal	MAYD.HAVUÇ RENDE	10kcal
KIRMIZI LAHANA	10kcal	HAYDARI	40kcal	MISIRLI BIBER KAVURMA	50kcal	ZEYİTLİ SALATASI	30kcal	PİYAZ	50kcal
TURP / ROKA	10kcal	TURŞU	30kcal	BUĞDAY SALATASI	50kcal	PATATES SALATASI	50kcal	ÇOBAN SALATA	30kcal
MAYDANOZ/DEREOTU	10kcal	MAYDANOZ/DEREOTU	10kcal	MAYDANOZ/DEREOTU	10kcal	MAYDANOZ/DEREOTU	10kcal	MAYDANOZ/DEREOTU	10kcal