

PAZARTESİ		SALI		ÇARŞAMBA		PERŞEMBE		CUMA	
		01/10/2019		02/10/2019		03/10/2019		04/10/2019	
		SEBZE ÇORBA	100 KCAL	MERCİMEK ÇORBA	178 KCAL	NANELİ YOĞURT ÇORBA	176 KCAL	BROKOLİ ÇORBA	100 KCAL
		TAVUK BAGET	330 KCAL	ETLİ YAZ TURLUSU	280 KCAL	MİSKET KÖFTE	350 KCAL	GEMİCİ KURU FASULYE	255 KCAL
		SPAGETTİ	296 KCAL	MAKARNA	296 KCAL	BULGUR PILAVI	346 KCAL	PİRİNÇ PILAVI	420 KCAL
		ELMA	75 KCAL	MANDALINA	75 KCAL	ÜZÜM	75 KCAL	MUZ	75 KCAL
		KAZANDIBİ	200 KCAL	LOKMA TATLISI	300 KCAL	CEVİZLİ BAKLAVA	418 KCAL	TULUMBA TATLISI	350 KCAL
		YOĞURT	121 KCAL	YOĞURT	121 KCAL	YOĞURT	121 KCAL	YOĞURT	121 KCAL
		YEŞİL SALATA	10 KCAL	GÖBEK SALATA	10 KCAL	GÖBEK SALATA	10 KCAL	GÖBEK SALATA	10 KCAL
		ÇOBAN SALATA	30 KCAL	HAVUÇ SALATASI	10 KCAL	KIRMIZI LAHANA	10 KCAL	HAVUÇ SALATA	10 KCAL
		YOĞURTLU BADEM	30 KCAL	ÇOBAN SALATA	30 KCAL	ÇOBAN SALATA	30 KCAL	ÇOBAN SALATA	30 KCAL
		ACILI EZME	30 KCAL	TÜRLÜ TURŞU	40 KCAL	PANÇO	30 KCAL	MÜCVER	40 KCAL
		ÇİĞ KÖFTE	50 KCAL	PATLICAN EZME	30 KCAL	MANTAR SALATA	30 KCAL	YOĞURTLU KAPYA BİBER	30 KCAL
		MAYDANOZ/ DEREOTU	10 KCAL	MAYDANOZ/ DEREOTU	10 KCAL	MAYDANOZ/ DEREOTU	10 KCAL	MAYDANOZ/ DEREOTU	10 KCAL
		07/10/2019		08/10/2019		09/10/2019		10/10/2019	
		ŞEHRİYE ÇORBA	120 KCAL	DOMATES ÇORBA	166 KCAL	ŞAFAK ÇORBA	150 KCAL	BROKOLİ ÇORBA	100 KCAL
		KABAK DOLMA	226 KCAL	ARNAVUT ÇİĞERİ	513 KCAL	KARNİYARİK	400 KCAL	KURU KÖFTE	370 KCAL
		BÖREK	370 KCAL	YOĞURTLU MANTI	410 KCAL	ŞEH.PİRİNÇ PILAVI	420 KCAL	MAKARNA	296 KCAL
		ELMA	75 KCAL	MANDALINA	75 KCAL	ARMUT	75 KCAL	ÜZÜM	75 KCAL
		KREM ŞOKELLA	200 KCAL	KEMALPAŞA TATLISI	270 KCAL	MUHALLEBİ	200 KCAL	SUPANGLE	200 KCAL
		YOĞURT	121 KCAL	YOĞURT	121 KCAL	YOĞURT	121 KCAL	YOĞURT	121 KCAL
		ÇOBAN SALATA	30 KCAL	YEŞİL SALATA	10 KCAL	GÖBEK SALATA	10 KCAL	MISIRLI GÖBEK SALATA	20 KCAL
		MISIRLI GÖBEK	20 KCAL	KIRMIZI LAHANA	10 KCAL	HAVUÇ SALATASI	10 KCAL	KIRMIZI LAHANA	10 KCAL
		HAVUÇ SALATA	10 KCAL	ÇOBAN SALATA	30 KCAL	ÇOBAN SALATA	30 KCAL	ÇOBAN SALATA	30 KCAL
		ÇERKEZ SALATA	50 KCAL	BİBERİYE TURŞUSU	10 KCAL	YOĞ.BİBER KIZARTMA	30 KCAL	HAYDARI	40 KCAL
		KISIR	50 KCAL	KAPYA SALATASI	30 KCAL	ÇİĞ KÖFTE	50 KCAL	PATATES SALATASI	50 KCAL
		MAYDANOZ/ DEREOTU	10 KCAL	MAYDANOZ/ DEREOTU	10 KCAL	MAYDANOZ/ DEREOTU	10 KCAL	MAYDANOZ/ DEREOTU	10 KCAL
		14/10/2019		15/10/2019		16/10/2019		17/10/2019	
		EZOĞELİN ÇORBA	196 KCAL	DOMATES ÇORBA	166 KCAL	TUTMAÇ ÇORBA	190 KCAL	ŞEHRİYE ÇORBASI	120 KCAL
		ETLİ BEZELYE	260 KCAL	BALIK PANE	418 KCAL	KARNİYARİK	400 KCAL	TAVUK BUT KIZARTMA	330 KCAL
		CEV. ERİŞTE	296 KCAL	SOSLU MAKARNA	296 KCAL	BULGUR PILAVI	346 KCAL	PİRİNÇ PILAVI	420 KCAL
		ARMUT	75 KCAL	ERİK	75 KCAL	MANDALINA	75 KCAL	ELMA	75 KCAL
		OSMANLI TULUMBA	350 KCAL	TAVUK GÖĞSÜ TATLISI	200 KCAL	REVANİ	270 KCAL	SÜTLAÇ	322 KCAL
		YOĞURT	121 KCAL	YOĞURT	121 KCAL	YOĞURT	121 KCAL	YOĞURT	121 KCAL
		GÖBEK SALATA	10 KCAL	YEŞİL SALATA	10 KCAL	GÖBEK SALATA	10 KCAL	YEŞİL SALATA	10 KCAL
		KIRMIZI LAHANA	10 KCAL	HAVUÇ SALATA	10 KCAL	ÇOBAN SALATA	30 KCAL	HAVUÇ SALATA	10 KCAL
		HAVUÇ SALATA	10 KCAL	ÇOBAN SALATA	30 KCAL	MÜCVER	40 KCAL	ÇOBAN SALATA	30 KCAL
		ÇOBAN SALATA	30 KCAL	SEMİZOTU SALATASI	10 KCAL	JULYEN SALATA	30 KCAL	ÇİĞ KÖFTE	50 KCAL
		KOYU CACIK	30 KCAL	PANÇO	30 KCAL	YOĞURTLU HAVUÇ KIZARTMA	30 KCAL	HAYDARI	40 KCAL
		MAYDANOZ/ DEREOTU	10 KCAL	MAYDANOZ/ DEREOTU	10 KCAL	MAYDANOZ/ DEREOTU	10 KCAL	MAYDANOZ/ DEREOTU	10 KCAL
		21/10/2019		22/10/2019		23/10/2019		24/10/2019	
		NANELİ YOĞURT ÇORBA	176 KCAL	ŞEHRİYE ÇORBA	120 KCAL	BROKOLİ ÇORBA	100 KCAL	KAŞARLI DOMATES ÇORBA	200 KCAL
		ETLİ TAZE FASULYE	200 KCAL	PÜRELİ KÖFTE	350 KCAL	FİRİN KARNABAHAH	200 KCAL	ÇİTİR TAVUK	400 KCAL
		PİRİNÇ PILAVI	420 KCAL	SPAGETTİ	296 KCAL	SU BÖREĞİ	370 KCAL	BULGUR PILAVI	346 KCAL
		MUZ	75 KCAL	ARMUT	75 KCAL	MANDALINA	75 KCAL	KİVİ	75 KCAL
		SAKIZLI MUHALLEBİ	200 KCAL	TULUMBA TATLISI	350 KCAL	LOKMA TATLISI	300 KCAL	ÇİKOLATALI PUDİNG	200 KCAL
		YOĞURT	121 KCAL	YOĞURT	121 KCAL	YOĞURT	121 KCAL	YOĞURT	121 KCAL
		YEŞİL SALATA	10 KCAL	GÖBEK SALATA	10 KCAL	GÖBEK SALATA	10 KCAL	YEŞİL SALATA	10 KCAL
		HAVUÇ SALATA	10 KCAL	HAVUÇ SALATA	10 KCAL	HAVUÇ SALATA	10 KCAL	KIRMIZI LAHANA	10 KCAL
		ÇOBAN SALATA	30 KCAL	KIRMIZI LAHANA	10 KCAL	KISIR	50 KCAL	KOYU CACIK	30 KCAL
		ACILI EZME	30 KCAL	PATATES SALATASI	50 KCAL	KAPYA SALATASI	30 KCAL	SOSLU PEYNİR TOPLARI	70 KCAL
		PİYAZ	50 KCAL	HAYDARI	40 KCAL	MISIR SALATA	30 KCAL	MISIRLI BİBER KAVURMA	30 KCAL
		MAYDANOZ/ DEREOTU	10 KCAL	MAYDANOZ/ DEREOTU	10 KCAL	MAYDANOZ/ DEREOTU	10 KCAL	MAYDANOZ/ DEREOTU	10 KCAL
		28/10/2019		29/10/2019		30/10/2019		31/10/2019	
		SEBZE ÇORBA	100 KCAL			NANELİ YOĞURT ÇORBA	176 KCAL	EZOĞELİN ÇORBASI	196 KCAL
		KIYMALI YEŞİL MERCİMEK	255 KCAL			SANDAL SEFASI	250 KCAL	BALIK TAVA	418 KCAL
		BULGUR PILAVI	346 KCAL			PİRİNÇ PILAVI	420 KCAL	MAKARNA	296 KCAL
		MANDALINA	75 KCAL	RESMİ		ELMA	75 KCAL	MUZ	75 KCAL
		İRMİK HELVASI		TATİL		SAKIZLI MUHALLEBİ	200 KCAL	TRİLEÇE	200 KCAL
		YOĞURT	121 KCAL			YOĞURT	121 KCAL	YOĞURT	121 KCAL
		YEŞİL SALATA	10 KCAL			GÖBEK SALATA	10 KCAL	YEŞİL SALATA	10 KCAL
		ÇOBAN SALATA	30 KCAL			HAVUÇ SALATA	10 KCAL	ÇOBAN SALATA	30 KCAL
		YOĞURTLU BADEM	20 KCAL			KIRMIZI LAHANA	10 KCAL	SOSLU PEYNİR TOPLARI	70 KCAL
		KISIR	50 KCAL			ÇOBAN SALATA	30 KCAL	ZEYTİN SALATASI	30 KCAL
		MÜCVER	40 KCAL			HAYDARI	40 KCAL	KARIŞIK TURŞU	40 KCAL
		MAYDANOZ/ DEREOTU	10 KCAL			HUMUS	70 KCAL	MAYDANOZ/ DEREOTU	10 KCAL