

	KCAL		KCAL	1 Temmuz 2020 Çarşamba	KCAL	2 Temmuz 2020 Perşembe	KCAL	3 Temmuz 2020 Cuma	KCAL
				EZOĞELİN ÇORBA	180	DOMATES ÇORBA		MERCİMEK ÇORBA	180
				SAHAN KÖFTE	250	İÇLİ KÖFTE	430	ÇİN USULÜ TAVUK	230
				SOSLU MAKARNA		MANTI	290	ARPA ŞEHRİYE PİLAVI	346
				KARPUZ	75	ŞEFTALİ	75	ERİK	75
				KEMALPAŞA TATLISI	400	PUDİNG	350	BAKLAVA	360
				Z.YAĞLI TAZE FASULYE	100	Z.YAĞLI SEBZE HAŞLAMA	100	Z.ENGİNAR	100
				DIY. TON BALIĞI	190	DIY. BAGET	380	DIY. SEBZE GRATEN	180
				YOĞURT	120	YOĞURT	120	YOĞURT	120
				HAVUÇ SALATA		GÖBEK SALATASI		KIRMIZI LAHANA	
				GÖBEK SALATA		HAVUÇ SALATASI		ZEYTİNLİ GÖBEK	
				PEMBE SULTAN		ACILI EZME		SÖĞÜŞ SALATA	
				AMERİKAN SALATA	150-200	TÜRLÜ TURŞU	150-200	HAVUÇ SALATA	150-200
				SÖĞÜŞ SALATA		HAYDARI		PATATES SALATASI	
				MAYDANOZ/DEREOTU		MAYDANOZ/DEREOTU		MAYDANOZ/DEREOTU	
6 Temmuz 2020 Pazartesi	KCAL	7 Temmuz 2020 Salı	KCAL	8 Temmuz 2020 Çarşamba	KCAL	9 Temmuz 2020 Perşembe	KCAL	10 Temmuz 2020 Cuma	KCAL
MERCİMEK ÇORBA	180	YAYLA ÇORBA	150	EZOĞELİN ÇORBA	180	SEBZE ÇORBA	100	MERCİMEK ÇORBA	180
ETLİ TAZE FASULYE	255	MANTARLI ET SOTE	520	ETLİ NOHUT	380	TAVUK SARMA	260	ETLİ BİBER DOLMA	430
ERİŞTE		ŞEHRİYELİ PİRİNÇ PİLAVI	346	BULGUR PİLAVI	420	SOSLU MAKARNA	290	SU BÖREĞİ	420
UZÜM	75	NEKTARI	75	KARPUZ	75	ERİK	75	ŞEFTALİ	75
PEYİNİR TATLISI	350	KREM ŞOKELLA	360	TAVUK GÖĞSÜ	360	REVAÑİ	300	İRMİK HELVASI	300
Z.YAĞLI KABAK	100	Z.YAĞLI KABYA BİBER	100	Z.YAĞLI ŞAKŞUKA	100	Z.YAĞLI TAZE FASULYE	100	Z.YAĞLI BARBUNYA	150
DIY. TON BALIĞI	190	DIY. KARIŞIK SEBZE HAŞLAMA	380	DIY. BAGET	250	DIY. BEZELYE	360	DIY. KÖFTE	180
YOĞURT	120	YOĞURT	120	YOĞURT	120	YOĞURT	120	YOĞURT	120
ZEYTİNLİ MISIR SALATASI		KOYU CACIK		KOYU CACIK		MISIRLI GÖBEK		ROKA/TURP/HAVUÇ	
ROKALI GÖBEK SALATA		MISIRLI GÖBEK SALATA		ZEYTİNLİ GÖBEK SALATA		MERCİMEK KÖFTE		MISIRLI GÖBEK SALATA	
PANÇO	150-200	MAKARNA SALATASI	150-200	SÖĞÜŞ SALATA	150-200	SÖĞÜŞ SALATA	150-200	MANTAR SALATA	150-200
KOYU CACIK		ÇOBAN SALATA		HAVUÇ SALATA		KIRMIZI LAHANA		KIRMIZI LAHANA	
SÖĞÜŞ SALATA		KIRMIZI LAHANA		KIRMIZI LAHANA		PANCAR SALATA		CACIK	
MAYDANOZ/DEREOTU		MAYDANOZ/DEREOTU		MAYDANOZ/DEREOTU		MAYDANOZ/DEREOTU		MAYDANOZ/DEREOTU	
13 Temmuz 2020 Pazartesi	KCAL	14 Temmuz 2020 Salı	KCAL	15 Temmuz 2020 Çarşamba	KCAL	16 Temmuz 2020 Perşembe	KCAL	17 Temmuz 2020 Cuma	KCAL
DOMATES ÇORBA	100	KÖYLÜ ÇORBA	170	TEL ŞEHRİYE ÇORBASI	170	EZOĞELİN ÇORBA	180	MERCİMEK ÇORBA	180
ADANA KEBAP	325	PATLICAN MUSAKKA	255	İZGARA KÖFTE	350	ETLİ BEZELYE	325	BALIK KIZARTMA	250
ŞEH.PİRİNÇ PİLAVI	420	BULGUR PİLAVI		ŞEH.PİRİNÇ PİLAVI	420	FIRIN MAKARNA	346	ERİŞTE	370
KAYISI	75	UZÜM	75	ŞEFTALİ	75	KARPUZ	75	ELMA	75
TULUMBA TATLISI	250	MEYVELİ PUDİNG	350	KEMALPAŞA TATLISI	400	FIRIN SÜTLAÇ	250	HELVA	300
Z.YAĞLI PATLICAN SALATASI	100	Z.YAĞLI BARBUNYA PİLAKİ	100	Z.YAĞLI YAPRAK SARMA	100	Z.YAĞLI MANTAR SOTE	100	Z.YAĞLI PİYAZ	100
DIY. BEZELYE	380	DIY. BAGET	190	DIY. TAZE FASULYE	180	DIY. KÖFTE	380	DIY. SEBZE HAŞLAMA	380
YOĞURT	120	YOĞURT	120	YOĞURT	120	YOĞURT	120	YOĞURT	120
ZEYTİNLİ MISIR SALATASI		KOMPOSTO		KIRMIZI LAHANA		KOYU CACIK		ROKA SALATA	
ROKALI GÖBEK SALATA		GÖBEK SALATA		MAYDONOZLU KIVIRCIK		ZEYTİNLİ GÖBEK SALATA		ÇİĞ KÖFTE	
TÜRLÜ TURŞU	150-200	YOĞ. MAYDANOZ EZME	150-200	KABAK TARATOR	150-200	KEKİKLİ MISIR SALATA	150-200	KAPYA SALATASI	150-200
KOYU CACIK		PATATES SALATASI		HAVUÇ SALATASI		KISIR		ÇOBAN SALATA	
SÖĞÜŞ SALATA		KIRMIZI LAHANA		SÖĞÜŞ SALATA		HAVUÇ RENDE		GÖBEK SALATA	
MAYDANOZ/DEREOTU		MAYDANOZ/DEREOTU		MAYDANOZ/DEREOTU		MAYDANOZ/DEREOTU		MAYDANOZ/DEREOTU	
20 Temmuz 2020 Pazartesi	KCAL	21 Temmuz 2020 Salı	KCAL	22 Temmuz 2020 Çarşamba	KCAL	23 Temmuz 2020 Perşembe	KCAL	24 Temmuz 2020 Cuma	KCAL
TUTMAÇ ÇORBA		MERCİMEK ÇORBA	180	EZOĞELİN ÇORBA	180	DOMATES ÇORBA	170	EZOĞELİN ÇORBA	180
ETLİ KURU FASULYE	250	İZGARA TAVUK BİFTEK	350	ETLİ BİBER DOLMA	320	EKŞİLİ KÖFTE	260	KARNİYARIK	350
ŞEH.PİRİNÇ PİLAVI	420	SADE MAKARNA		ERİŞTE	370	ŞEH.PİRİNÇ PİLAVI	370	ŞEH.PİRİNÇ PİLAVI	420
ERİK	75	ŞEFTALİ	75	KARPUZ	75	UZÜM	75	NEKTARI	75
ŞEKERPAPE	360	KREM ŞOKELLA	200	YOĞURT TATLISI	450	FIRIN SÜTLAÇ	300	MUHALLEBİ	270
Z.YAĞLI ENGİNAR	100	Z.YAĞLI TAZE FASULYE	100	Z.YAĞLI KAPYA BİBER	100	Z.YAĞLI ŞAKŞUKA	100	Z.YAĞLI SEBZE HAŞLAMA	100
DIY. KÖFTE	380	DIY. SEBZE GRATEN	180	DIY. TON BALIĞI	380	DIY. KABAK KALYE	360	DIY. BAGET	380
YOĞURT	120	YOĞURT	120	YOĞURT		YOĞURT	120	YOĞURT	120
MISIRLI GÖBEK		HAYDARI		ÇİĞ KÖFTE		ROKA/TURP		KAPYA SALATASI	
ÇERKEZ SALATA		ZEYTİNLİ GÖBEK		KIRMIZI LAHANA		GÖBEK SALATA		SÖĞÜŞ SALATA	
SÖĞÜŞ SALATA	150-200	SÖĞÜŞ SALATA	150-200	KOYU CACIK	150-200	YOĞ. MAYDANOZ EZME	150-200	TÜRLÜ TURŞU	150-200
KIRMIZI LAHANA		HAVUÇ SALATA		ÇOBAN SALATA		MISIRLI BİBER KAVURMA		PANÇO	
BİBER TURŞUSU		YOĞURTLU SEMİZOTU		ZEYTİNLİ GÖBEK SALATA		KIRMIZI LAHANA		GÖBEK SALATA	
MAYDANOZ/DEREOTU		MAYDANOZ/DEREOTU		MAYDANOZ/DEREOTU		MAYDANOZ/DEREOTU		MAYDANOZ/DEREOTU	
27 Temmuz 2020 Pazartesi	KCAL	28 Temmuz 2020 Salı	KCAL	29 Temmuz 2020 Çarşamba	KCAL	30 Temmuz 2020 Perşembe	KCAL	31 Temmuz 2020 Cuma	KCAL
AYRAN AŞI ÇORBA		SEBZE ÇORBA	100	DOMATES ÇORBA	100	KÖYLÜ ÇORBA	170	TEL ŞEHRİYE ÇORBA	180
ET DÖNER	250	ETLİ NOHUT	430	KADINBUDU KÖFTE	230	TÜRLÜ GÜVEÇ		FIRIN TAVUK	350
ŞEH. PİRİNÇ PİLAVI	346	BULGUR PİLAVI	420	SPAGETTİ	370	TEPSİ BÖREK	346	NOH. PİRİNÇ PİLAVI	
ERİK	75	ELMA	75	ŞEFTALİ	75	KARPUZ	75	UZÜM	75
KADAYIF	300	MEYVELİ PUDİNG	200	HELVA	250	KEMALPAŞA TATLISI	300	KEŞKÜL	400
Z.YAĞLI BARBUNYA PİLAKİ	100	Z.YAĞLI İSPANAK	100	Z.YAĞLI KABAK MÜCVER	100	Z. ENGİNAR	100	Z.YAĞLI TAZE FASULYE	100
DIY. SEBZE BUKETİ	380	DIY. BUT KIZARTMA	180	DIY. BEZELYE	380	DIY. KÖFTE	380	DIY. PATLICAN	180
YOĞURT	120	YOĞURT	120	YOĞURT	120	YOĞURT	120	YOĞURT	120
KOYU CACIK		HAVUÇ SALATA		KOYU CACIK		ROKA SALATA		KIRMIZI LAHANA	
PATATES SALATASI		GÖBEK SALATA		ZEYTİNLİ GÖBEK SALATA		ÇİĞ KÖFTE		MAYDONOZLU KIVIRCIK	
KAPYA SALATASI	150-200	PEMBE SULTAN	150-200	KEKİKLİ MISIR SALATA	150-200	KAPYA SALATASI	150-200	KABAK TARATOR	150-200
ÇOBAN SALATA		MAKARNA SALATASI		KISIR		GÖBEK SALATA		HAVUÇ SALATASI	
GÖBEK SALATA		SÖĞÜŞ SALATA		HAVUÇ RENDE		SÖĞÜŞ SALATA		SÖĞÜŞ SALATA	
MAYDANOZ/DEREOTU		MAYDANOZ/DEREOTU		MAYDANOZ/DEREOTU		MAYDANOZ/DEREOTU		MAYDANOZ/DEREOTU	