

TARİH	SABAH	Enerji (kcal)	ÖĞLE	Enerji (kcal)	İKİNDİ	Enerji (kcal)
02.03.2020 PAZARTESİ	SİMİT HAŞLANMIŞ YUMURTA ÜÇGEN PEYNİR TEREYAĞI-BAL KARIŞIK ZEYTİN SÖĞÜŞ SÜT	500	NOHUT YAHNİ ŞEHRİYELİ PİRİNÇ PİLAVI KOMPOSTO MIX SALATABAR(Cacık, Salatalık Turşusu)	1000	KAKAOLU MUFFİN MEYVE ÇAYI	250
03.03.2020 SALI	KAŞARLI OMLET BEYAZ PEYNİR TEREYAĞI-REÇEL YEŞİL ZEYTİN SÖĞÜŞ MEYVE ÇAYI	550	TERBİYELİ TAVUK ÇORBA LAVAŞ YATAĞINDA MİNİ KÖFTE KAZANDİBİ SALATABAR(Yoğurt, Kuskus Salatası)	1100	KARIŞIK MEYVE TABAĞI	200
04.03.2020 ÇARŞAMBA	BALLI MUZLU KREP SARMA KAŞAR PEYNİR HAŞLANMIŞ YUMURTA TEREYAĞI-REÇEL SİYAH ZEYTİN SÖĞÜŞ SÜT	700	SÜZME MERCİMEK ÇORBA SALÇALI PİLİÇ ROTİ(Yanında Sebzeli Bulgur Pilavı) PORTAKAL SALATABAR(Pancarlı Mevsim Salata)	950	EV YAPIMI MEYVELİ YOĞURT	220
05.03.2020 PERŞEMBE	SAHANDA YUMURTA TOPIK PEYNİR TEREYAĞI-TAHİN, PEKMEZ KARIŞIK ZEYTİN SÖĞÜŞ KUŞBURNU ÇAYI	500	TANDIR ÇORBA ISPANAK ULUDAĞ SUSAMLI MİNİ PATATES TAVA SUPANGLE SALATABAR(Zeytinli Havuç Salata, Yoğurt)	1040	PEYNİRLİ SANDVİÇ SÜT	350
06.03.2020 CUMA	MENEMEN BURGU PEYNİR TEREYAĞI-BAL YEŞİL ZEYTİN SÖĞÜŞ SÜT	500	TARHANA ÇORBA ET FAJITA ARMUT SALATABAR(Makarna Salatası, Mevsim Salata)	980	MUZ CEVİZ MEYVE ÇAYI	180

TARİH	SABAH	Enerji (kcal)	ÖĞLE	Enerji (kcal)	İKİNDİ	Enerji (kcal)
09.03.2020 PAZARTESİ	ISPANAKLI GÖZLEME HAŞLANMIŞ YUMURTA BEYAZ PEYNİR TEREYAĞI-REÇEL KARIŞIK ZEYTİN SÖĞÜŞ IHLAMUR	650	SALÇALI TAVUK ÇORBA YOĞURTLU MANTI PROFİTEROL SALATABAR(Mevsim Salata, Barbunya Pilaki)	1030	KARIŞIK MEYVE TABAĞI	200
10.03.2020 SALI	PATATESLİ YUMURTA KAŞAR PEYNİR TEREYAĞI-BAL YEŞİL ZEYTİN SÖĞÜŞ SÜT	600	SEBZE ÇORBA ET DÖNER DÜRÜM PORTAKAL SALATABAR(Mor Lahana Salata, Ayrarı)	850	ISLAK KEK MEYVE ÇAYI	250
11.03.2020 ÇARŞAMBA	YUMURTALI KAŞARLI FIRIN KANEPE ÜÇGEN PEYNİR TEREYAĞI-REÇEL SİYAH ZEYTİN SÖĞÜŞ ELMA ÇAYI	600	SAÇAKLI ÇORBA ÇİN USULÜ TAVUK AYVA TATLISI SALATABAR(Kısır, Domates soslu Biber Borarı)	1050	EV YAPIMI MEYVELİ YOĞURT	220
12.03.2020 PERŞEMBE	TAHİN PEKMEZLİ EKMEK DİLİMLERİ HAŞLANMIŞ YUMURTA TOPİK PEYNİR TEREYAĞI-BAL KARIŞIK ZEYTİN SÖĞÜŞ SÜT	600	TEL ŞEHİRİYE ÇORBA SEBZELİ ŞİŞ KÖFTE(Elma Dilim Patates) ELMA SALATABAR(Acuka, Zeytinli Mevsim Salata)	950	KURU İNCİR CEVİZ DİLİMLENMIŞ KİVİ	230
13.03.2020 CUMA	SADE OMLET BEYAZ PEYNİR TEREYAĞI-REÇEL YEŞİL ZEYTİN SÖĞÜŞ MEYVE ÇAYI	500	DÜĞÜN ÇORBA ETLİ KURU FASULYE SEBZELİ BULGUR PİLAVI BROVNI SALATABAR(Pancar Turşusu, Cacık)	1000	MUZ SÜT	200

TARİH	SABAHA	Enerji (kcal)	ÖĞLE	Enerji (kcal)	İKİNDİ	Enerji (kcal)
16.03.2020 PAZARTESİ	HAŞLANMIŞ YUMURTA ÜÇGEN PEYNİR BEYAZ PEYNİR TEREYAĞI-BAL SİYAH ZEYTİN SÖĞÜŞ SÜT	400	EKŞİLİ KÖFTE PEYNİRLİ GÜL BÖREĞİ ÇİLEKLİ MUHALLEBİ SALATABAR(Yalancı Etimek Salata)	1020	KARIŞIK MEYVE TABAĞI	200
17.03.2020 SALI	SEBZELİ OMLET BURGU PEYNİR TEREYAĞI-TAHİN, PEKMEZ KARIŞIK ZEYTİN SÖĞÜŞ KUŞBURNU ÇAYI	550	KITIR EKMEKLİ DOMATES ÇORBA KIYMALI SEBZE GRATEN ARMUT SALATABAR(Kısır, Mevsim Salata)	900	TARÇINLI HAVUÇLU KEK SÜT	320
18.03.2020 ÇARŞAMBA	KAŞARLI TOST HAŞLANMIŞ YUMURTA TEREYAĞI-REÇEL YEŞİL ZEYTİN SÖĞÜŞ SÜT	600	EZOĞELİN ÇORBA PİLAV ÜSTÜ ET KAVURMA TRİLEÇE SALATABAR(Ayran, Mevsim Salata)	1050	EV YAPIMI MEYVELİ YOĞURT	220
19.03.2020 PERŞEMBE	ÇİKOLATALI PANKEK BEYAZ PEYNİR TEREYAĞI-BAL SİYAH ZEYTİN SÖĞÜŞ MEYVE ÇAYI	700	YAYLA ÇORBA BARBEKÜ SOSLU TAVUK FİLETO SEBZELİ TAGLIATELLA MAKARNA ELMA SALATABAR(Mor Lahana Salata)	950	TUZLU MİNİ KURABİYE SÜT	250
20.03.2020 CUMA	KAŞARLI MENEMEN TOPIK PEYNİR TEREYAĞI-REÇEL KARIŞIK ZEYTİN SÖĞÜŞ IHLAMUR	550	SALÇALI MERCİMEK ÇORBA FİRINDA MEZGİT PANE(Fırında Patlıcan, Kapyra Biber) BALLI UN HELVASI SALATABAR(Rokalı Mevsim Salata, Patates Salatası)	1050	KARIŞIK MEYVE TABAĞI	200

TARİH	SABAH	Enerji (kcal)	ÖĞLE	Enerji (kcal)	İKİNDİ	Enerji (kcal)
23.03.2020 PAZARTESİ	PEYNİRLİ AĞZI AÇIK HAŞLANMIŞ YUMURTA TEREYAĞI-BAL YEŞİL ZEYTİN SÖĞÜŞ MEYVE ÇAYI	600	NOHUT YEMEĞİ ETLİ İÇ PİLAV KOMPOSTO MIX SALATABAR(Haydari, Mevsim Salata)	950	ELMALI KURABIYE SÜT	300
24.03.2020 SALI	KAŞARLI OMLET BEYAZ PEYNİR TEREYAĞI-REÇEL SİYAH ZEYTİN SÖĞÜŞ SÜT	550	SALÇALI MERCİMEK ÇORBA KEŞKEK MUZ SALATABAR(Turşulu Mevsim Salata, Havuç Borani)	900	KARIŞIK MEYVE TABAĞI	200
25.03.2020 ÇARŞAMBA	HAŞLANMIŞ YUMURTA BURGU PEYNİR TEREYAĞI- TAHİN, PEKMEZ KARIŞIK ZEYTİN SÖĞÜŞ MEYVE ÇAYI	400	SAÇAKLI ÇORBA TAVUK TANDIR(Havuç Spagetti) KREM KARMEL SALATABAR(Mercimek Köfte-Iceberg)	1000	MUZ SÜT	200
26.03.2020 PERŞEMBE	SAHANDA YUMURTA ÜÇGEN PEYNİR TEREYAĞI-BAL YEŞİL ZEYTİN SÖĞÜŞ SÜT	500	TANDIR ÇORBA ETLİ BİBER DOLMA(Yaprak Sarması İle) ARMUT SALATABAR(Yoğurt, Zeytinli Mevsim Salata)	900	EV YAPIMI MEYVELİ YOĞURT	220
27.03.2020 CUMA	PATATESLİ OMLET BEYAZ PEYNİR TEREYAĞI-REÇEL SİYAH ZEYTİN SÖĞÜŞ MEYVE ÇAYI	550	PİZZA MENÜ	1050	KARIŞIK MEYVE TABAĞI	200