

2 Aralık 2024 Pazartesi	Kcal	3 Aralık 2024 Salı	Kcal	4 Aralık 2024 Çarşamba	Kcal	5 Aralık 2024 Perşembe	Kcal	6 Aralık 2024 Cuma	Kcal
KAHVALTI									
Peynirli Su Böreği	300	Çeçil Peyniri (25 gr)	47	Gözleme	265	Örgü Peyniri (20 gr)	42	Karışık Tost	330
Çeri Domates	6	Krem Peynir	28	Çeri Domates	6	Tereyağ	100	Çeri Domates	6
Salatalık	2,5	Tahin Pekmez	87	Salatalık	2,5	Bal	46	Salatalık	2,5
Yeşil Zeytin	17	Çeri Domates	6	Siyah Zeytin	13	Çeri Domates	6	Siyah Zeytin	13
Çay		Salatalık	2,5	Çay		Salatalık	2,5	Çay	
Meyve Suyu (200 ml)	80	Çarliston Biber	3	Süt (200 ml)	106	Çarliston Biber	3	Meyve Suyu (200 ml)	80
		Siyah Zeytin	13			Siyah Zeytin	13		
		Yeşil Zeytin	17			Yeşil Zeytin	17		
		Simit	68			Simit	68		
		Açma	78			Açma	78		
		Poğaç	45			Poğaç	45		
		Menemen	108			Haşlanmış Yumurta	65		
		Çay				Çay			
		Meyve Kompostosu	122			Meyveli Süt (180 ml)	114		
Toplam	405,5	Toplam	624,5	Toplam	392,5	Toplam	599,5	Toplam	431,5
ÖĞLE									
Süzme Mercimek Çorbası	163,8	Düğün Çorbası	140,4	Alaca Çorbası	63	Köy Usulü Mercimek Çorbası	142,2	Sebze Çorbası	124,2
Acılı Kanat	220	İzmir Köfte	261,9	Sweet Chili Soslu Tavuk	297	Etlı Kuru Fasulye	206,46	Pürelı İsvet Köfte	285
Bulgur Pilavı	250	Soslu Makarna	255,6	Şehriyeli Pirinç Pilavı	305	Tereyağlı Pirinç Pilavı	309,6	Soslu Spagetti	207
Fırın Sütlaç	197,1	Islak Kek	312,2	Günün Salatası	50,4	Bardak Ayran	58	Günün Meyvesi	60
Bardak Ayran	58	Günün Salatası	50,4	Bardak Ayran	58	Türlü Turşu	63	Günün Salatası	50,4
Toplam	888,9	Toplam	1020,5	Toplam	773,4	Toplam	779,26	Toplam	726,6
İKİNDİ									
Dilim Kek	200	Meyve Salatası	40	Dilim Pizza	160	Kurabiye	150	Mini Sandviç	145
Meyve Kompostosu	122			Ayran	58	Süt (200 ml)	106	Meyveli Süt (180 ml)	114
Toplam	322	Toplam	40	Toplam	218	Toplam	256	Toplam	259
Genel Toplam	1616,4	Genel Toplam	1685	Genel Toplam	1383,9	Genel Toplam	1634,76	Genel Toplam	1417,1

9 Aralık 2024 Pazartesi	Kcal	10 Aralık 2024 Salı	Kcal	11 Aralık 2024 Çarşamba	Kcal	12 Aralık 2024 Perşembe	Kcal	13 Aralık 2024 Cuma	Kcal
KAHVARTI									
Peyirli Su Böreği	300	Beyaz Peynir (15 gr)	40	Gözleme	265	Kaşar Peyniri (15 gr)	49	Kaşarlı Tost	280
Çeri Domates	6	Üçgen Peynir	27	Çeri Domates	6	Krem Peynir	28	Çeri Domates	6
Salatalık	2,5	Reçel	56	Salatalık	2,5	Çikolata	80	Salatalık	2,5
Siyah Zeytin	13	Çeri Domates	6	Yeşil Zeytin	17	Çeri Domates	6	Siyah Zeytin	13
Çay		Salatalık	2,5	Çay		Salatalık	2,5	Çay	
Meyve Kompostosu	122	Çarliston Biber	3	Meyve Suyu (200 ml)	80	Çarliston Biber	3	Meyveli Süt (180 ml)	114
		Siyah Zeytin	13			Siyah Zeytin	13		
		Yeşil Zeytin	17			Yeşil Zeytin	17		
		Simit	68			Simit	68		
		Açma	78			Açma	78		
		Poğaç	45			Poğaç	45		
		Omlet	105			Menemen	108		
		Çay				Çay			
		Süt (200 ml)	106			Meyve Suyu (200 ml)	80		
Toplam	443,5	Toplam	566,5	Toplam	370,5	Toplam	577,5	Toplam	415,5
ÖĞLE									
Ezogelin Çorbası	91	Sebze Çorbası	124,2	Süzme Mercimek Çorbası	163,8	Tarhana Çorbası	108	Domates Çorbası	55,8
Fırın Baget	253,8	Pideli Köfte	367,2	Mantarlı Et Sote	274,86	Etili Nohut	210	Etili Taze Fasulye	240
Tereyağlı Pirinç Pilavı	309,6	Soslu Makarna	255,6	Şehriyeli Pirinç Pilavı	305	Tereyağlı Pirinç Pilavı	309,6	Arpa Şehriye Kavurması	231,12
Magnolia	228,6	Günün Meyvesi	60	Günün Salatası	50,4	Kıbrıs Tatlısı	419,4	Günün Salatası	50,4
Bardak Ayran	58	Günün Salatası	50,4	Bardak Yoğurt	61,5	Türlü Turşu	63	Cacık	90
Toplam	941	Toplam	857,4	Toplam	855,56	Toplam	1110	Toplam	667,32
İKİNDİ									
Mini Pizza	152	Meyve Salatası	40	Kurabiye	150	Dilim Kek	200	Mini Sandviç	145
Meyve Suyu (200 ml)	80			Süt (200 ml)	106	Meyve Kompostosu	122	Meyve Suyu (200 ml)	80
Toplam	232	Toplam	40	Toplam	256	Toplam	322	Toplam	225
Genel Toplam	1616,5	Genel Toplam	1463,9	Genel Toplam	1482,06	Genel Toplam	2009,5	Genel Toplam	1307,82

16 Aralık 2024 Pazartesi	Kcal	17 Aralık 2024 Salı	Kcal	18 Aralık 2024 Çarşamba	Kcal	19 Aralık 2024 Perşembe	Kcal	20 Aralık 2024 Cuma	Kcal
KAHVATI									
Kalem Börek		Çeçil Peyniri (25 gr)	47	Gözleme	265	Örgü Peyniri (20 gr)	42	Karışık Tost	330
Çeri Domates	6	Tereyağ	100	Çeri Domates	6	Üçgen Peynir	27	Çeri Domates	6
Salatalık	2,5	Bal	46	Salatalık	2,5	Tahin Pekmez	87	Salatalık	2,5
Siyah Zeytin	13	Çeri Domates	6	Yeşil Zeytin	17	Çeri Domates	6	Siyah Zeytin	13
Çay		Salatalık	2,5	Çay		Salatalık	2,5	Çay	
Meyve Kompostosu	122	Çarliston Biber	3	Meyveli Süt (180 ml)	114	Çarliston Biber	3	Meyve Kompostosu	122
		Siyah Zeytin	13			Siyah Zeytin	13		
		Yeşil Zeytin	17			Yeşil Zeytin	17		
		Simit	68			Simit	68		
		Açma	78			Açma	78		
		Poğaç	45			Poğaç	45		
		Haşlanmış Yumurta	65			Omlet	105		
		Çay				Çay			
		Meyve Suyu (200 ml)	80			Meyve Suyu (200 ml)	80		
Toplam	143,5	Toplam	570,5	Toplam	404,5	Toplam	573,5	Toplam	473,5
ÖĞLE									
Arpa Şehriye Çorbası	208,8	Ezogelin Çorbası	91	Tarhana Çorbası	108	Mahluta Çorbası	122	Brokoli Çorbası	91,8
Sos. Fir. Köf. & Elma D. Patates	290	Cafe de Paris Soslu Tavuk	379,26	Kıymalı Ispanak & Yoğurt	180	Gemici Usulü Kuru Fasulye	159,66	Orman Kebabı	240
Bulgur Pilavı	250	Şehriyeli Pirinç Pilavı	305	Soslu Makarna	255,6	Etlü Bulgur Pilavı	300,6	Arpa Şehriye Kavurması	231,12
Bisküvili Pasta	329,94	Profiterol	268	Günün Meyvesi	60	Günün Salatası	50,4	Günün Salatası	50,4
Günün Salatası	50,4	Günün Salatası	50,4	Günün Salatası	50,4	Cacık	90	Bardak Ayran	58
Toplam	1129,14	Toplam	1093,66	Toplam	654	Toplam	722,66	Toplam	671,32
İKİNDİ									
Dilim Kek	200	Mini Sandviç	145	Meyve Salatası	40	Kurabiye	150	Dilim Pizza	160
Meyve Suyu (200 ml)	80	Ayran	58			Süt (200 ml)	106	Ayran	58
Toplam	280	Toplam	203	Toplam	40	Toplam	256	Toplam	218
Genel Toplam	1552,64	Genel Toplam	1867,16	Genel Toplam	1098,5	Genel Toplam	1552,16	Genel Toplam	1362,82

23 Aralık 2024 Pazartesi	Kcal	24 Aralık 2024 Salı	Kcal	25 Aralık 2024 Çarşamba	Kcal	26 Aralık 2024 Perşembe	Kcal	27 Aralık 2024 Cuma	Kcal
KAHVARTI									
Peyirli Su Böreği	300	Beyaz Peynir (15 gr)	40	Gözleme	265	Kaşar Peyniri (15 gr)	49	Kaşarlı Tost	280
Çeri Domates	6	Krem Peynir	28	Çeri Domates	6	Tereyağ	100	Çeri Domates	6
Salatalık	2,5	Reçel	56	Salatalık	2,5	Bal	46	Salatalık	2,5
Siyah Zeytin	13	Çeri Domates	6	Yeşil Zeytin	17	Çeri Domates	6	Siyah Zeytin	13
Çay		Salatalık	2,5	Çay		Salatalık	2,5	Çay	
Meyve Suyu (200 ml)	80	Çarliston Biber	3	Meyve Suyu (200 ml)	80	Çarliston Biber	3	Süt (200 ml)	106
		Siyah Zeytin	13			Siyah Zeytin	13		
		Yeşil Zeytin	17			Yeşil Zeytin	17		
		Simit	68			Simit	68		
		Açma	78			Açma	78		
		Poğaç	45			Poğaç	45		
		Menemen	108			Haşlanmış Yumurta	65		
		Çay				Çay			
		Süt (200 ml)	106			Meyve Kompostosu	122		
Toplam	401,5	Toplam	570,5	Toplam	370,5	Toplam	614,5	Toplam	407,5
ÖĞLE									
Süzme Mercimek Çorbası	163,8	Yayla Çorbası	116	Tarhana Çorbası	108	Sebze Çorbası	124,2	Köy Usulü Mercimek Çorbası	142,2
Etlı Taze Fasulye	240	İzmir Köfte	261,9	Boşnak Mantısı	396	Piliç Kansas	230,4	Et Döner	230
Şehriyeli Pirinç Pilavı	305	Soslu Makarna	255,6	İçli Köfte	179	Soslu Makarna	255,6	Şehriyeli Pirinç Pilavı	305
Fırın Sütlaç	197,1	Günün Salatası	50,4	Günün Meyvesi	60	Kıbrıs Tatlısı	419,4	Günün Salatası	50,4
Bardak Yoğurt	61,5	Bardak Ayran	58	Günün Salatası	50,4	Günün Meyvesi	60	Bardak Ayran	58
Toplam	967,4	Toplam	741,9	Toplam	793,4	Toplam	1089,6	Toplam	785,6
İKİNDİ									
Dilim Kek	200	Meyve Salatası	40	Mini Pizza	152	Mini Sandviç	145	Kurabiye	150
Meyve Kompostosu	122			Meyve Suyu (200 ml)	80	Meyveli Süt (180 ml)	114	Süt (200 ml)	106
Toplam	322	Toplam	40	Toplam	232	Toplam	259	Toplam	256
Genel Toplam	1690,9	Genel Toplam	1352,4	Genel Toplam	1395,9	Genel Toplam	1963,1	Genel Toplam	1449,1

30 Aralık 2024 Pazartesi	Kcal	31 Aralık 2024 Salı	Kcal	1 Ocak 2025 Çarşamba	Kcal	2 Ocak 2025 Perşembe	Kcal	3 Ocak 2025 Cuma	Kcal
KAHVATI									
Kalem Börek		Örgü Peyniri (20 gr)	42	Gözleme	265	Çeçil Peyniri (25 gr)	47	Karışık Tost	330
Çeri Domates	6	Üçgen Peynir	27	Çeri Domates	6	Krem Peynir	28	Çeri Domates	6
Salatalık	2,5	Çikolata	80	Salatalık	2,5	Reçel	56	Salatalık	2,5
Siyah Zeytin	13	Çeri Domates	6	Yeşil Zeytin	17	Çeri Domates	6	Siyah Zeytin	13
Çay		Salatalık	2,5	Çay		Salatalık	2,5	Çay	
Meyve Kompostosu	122	Çarliston Biber	3	Süt (200 ml)	106	Çarliston Biber	3	Meyveli Süt (180 ml)	114
		Siyah Zeytin	13			Siyah Zeytin	13		
		Yeşil Zeytin	17			Yeşil Zeytin	17		
		Simit	68			Simit	68		
		Açma	78			Açma	78		
		Poğaç	45			Poğaç	45		
		Omlet	105			Menemen	108		
		Çay				Çay			
		Meyve Suyu (200 ml)	80			Meyve Suyu (200 ml)	80		
Toplam	143,5	Toplam	566,5	Toplam	396,5	Toplam	551,5	Toplam	465,5
ÖĞLE									
Yayla Çorbası	116	Ezogelin Çorbası	91	Brokoli Çorbası	91,8	Süzme Mercimek Çorbası	163,8	Yoğurtlu Buğday Çorbası	118,8
Acılı Kanat	220	Orman Kebabı	240	Pideli Köfte	367,2	Etili Kuru Fasulye	206,46	Piliç London	203,4
Soslu Makarna	255,6	Bulgur Pilavı	250	Soslu Makarna	255,6	Tereyağlı Pirinç Pilavı	309,6	Şehriyeli Pirinç Pilavı	305
Günün Meyvesi	60	Islak Kek	312,2	Günün Meyvesi	60	Profiterol	268	Günün Meyvesi	60
Bardak Ayran	58	Günün Salatası	50,4	Günün Salatası	50,4	Bardak Ayran	58	Günün Salatası	50,4
Toplam	709,6	Toplam	943,6	Toplam	825	Toplam	1005,86	Toplam	737,6
İKİNDİ									
Meyve Salatası	40	Dilim Kek	200	Mini Sandviç	145	Meyve Salatası	40	Dilim Pizza	160
		Meyve Suyu (200 ml)	80	Meyveli Süt (180 ml)	114			Ayran	58
Toplam	40	Toplam	280	Toplam	259	Toplam	40	Toplam	218
Genel Toplam	893,1	Genel Toplam	1790,1	Genel Toplam	1480,5	Genel Toplam	1597,36	Genel Toplam	1421,1