

YEMEK LİSTESİ

NİSAN 2025

07.04.2025 Pazartesi	KALORİ (KCAL)	08.04.2025 Salı	KALORİ (KCAL)	09.04.2025 Çarşamba	KALORİ (KCAL)	10.04.2025 Perşembe	KALORİ (KCAL)	11.04.2025 Cuma	KALORİ (KCAL)
BESLENME		BESLENME		BESLENME		BESLENME		BESLENME	
HAŞLANMIŞ YUMURTA	78	ANKARA SİMİDİ	275	GÖZLEME	269	KAŞAR PEYNİR	106	SUCUKLU OMLET	242
KAŞAR PEYNİR	106	LABNE PEYNİR	60	SARELLE	55	DOMATES,ZEYTİN	20, 50	BEYAZ PEYNİR	93
YEŞİLLİK SALATASI	34	FINDIK EZMESİ	72	BEYAZ PEYNİR	93	TAHİN PEKMEZ	66	REÇEL	32
ÇAY	0	SÜT	128	BİTKİ ÇAYI	0	SÜT	128	BİTKİ ÇAYI	0
ÖĞLE YEMEĞİ		ÖĞLE YEMEĞİ		ÖĞLE YEMEĞİ		ÖĞLE YEMEĞİ		ÖĞLE YEMEĞİ	
MERCİMEK ÇORBA	85	KÖYLÜM ÇORBA	160	DOMATES ÇORBA	85	EZOGELİN ÇORBA	91	YARMALI YAYLA ÇORBA	94
ÇİĞ KÖFTE DÜRÜM	361	KIYMALI FIRIN PATATES	236	ETLİ KURU FASÜLYE	267	ETLİ MANTI	254	SANDVIÇLİ İNEGÖL KÖFTE	268
MAKARNA SALATA	283	BULGUR PILAVI	150	PİRİNÇ PILAVI	139	MEVSİM SALATA	59	SALATA	59
AYRAN	60	SUPANGLE	120	CACIK	128	ISLAK KEK	285	AYRAN	60
İKİNDİ BESLENMESİ		İKİNDİ BESLENMESİ		İKİNDİ BESLENMESİ		İKİNDİ BESLENMESİ		İKİNDİ BESLENMESİ	
ELMALI KEK, LİMONATA	213	SÜTLAÇ	263	MINİ PIZZA, MEYVE SUYU	288	BÖREK	259	HAYAT PASTASI	250
14.04.2025 Pazartesi	KALORİ (KCAL)	15.04.2025 Salı	KALORİ (KCAL)	16.04.2025 Çarşamba	KALORİ (KCAL)	17.04.2025 Perşembe	KALORİ (KCAL)	18.04.2025 Cuma	KALORİ (KCAL)
BESLENME		BESLENME		BESLENME		BESLENME		BESLENME	
KAŞARLI POĞAÇA	262	PATATESLİ BÖREK	272	GÖZLEME	269	PATATESLİ SANDVIÇ	280	SADE OMLET	101
REÇEL	32	BEYAZ PEYNİR,ZEYTİN	93, 50	FINDIK EZMESİ	72	KAŞAR PEYNİR	106	TAHİN PEKMEZ	66
YEŞİL ZEYTİN	50	YEŞİLLİK SALATASI	34	PEYNİR	106	REÇEL	32	PEYNİR, ZEYTİN	93, 50
BİTKİ ÇAYI	0	SÜT	128	BİTKİ ÇAYI	0	SÜT	128	ÇAY	0
ÖĞLE YEMEĞİ		ÖĞLE YEMEĞİ		ÖĞLE YEMEĞİ		ÖĞLE YEMEĞİ		ÖĞLE YEMEĞİ	
TARHANA ÇORBA	67	EZOGELİN ÇORBA	91	YEŞİL MERCİMEK ÇORBA	85	ŞEHRİYE ÇORBA	132	TEL ŞEHRİYE ÇORBA	132
TAS KEBABİ	280	DALYAN KÖFTE	209	TAVUKLU NOHUTLU PILAV	229	KIYMALI İSPANAK , YOĞURT	161	DÖNER	250
BULGUR PILAVI	150	PATATES PÜRESİ	189	MEVSİM SALATASI	59	SPAGETTİ MAKARNA	230	SALATA	93
KARIŞIK TURŞU	54	YOĞURT	122	AYRAN	60	MOZAİK PASTA	221	AYRAN	60
İKİNDİ BESLENMESİ		İKİNDİ BESLENMESİ		İKİNDİ BESLENMESİ		İKİNDİ BESLENMESİ		İKİNDİ BESLENMESİ	
MOZAİK PASTA	221	ÇİĞKÖFTE	361	PİŞİ,LİMONATA	216	SARELLE EKMEK	150	HAYAT PASTASI	250
21.04.2025 Pazartesi	KALORİ (KCAL)	22.04.2025 Salı	KALORİ (KCAL)	23.04.2025 Çarşamba	KALORİ (KCAL)	24.04.2025 Perşembe	KALORİ (KCAL)	25.04.2025 Cuma	KALORİ (KCAL)
BESLENME		BESLENME		BESLENME		BESLENME		BESLENME	
HAŞLANMIŞ YUMURTA	78	KATMER	256	SADE AÇMA	225	BAZLAMA	177	PATATESLİ OMLET	119
PEYNİR, SALATALIK	106, 20	BEYAZ PEYNİR,ZEYTİN	93, 50	KAŞAR PEYNİR	106	TEREYAĞ,BAL	86	PEYNİR	106
HELVA	113	SARELLE	55	YEŞİL ZEYTİN	50	SİYAH ZEYTİN	50	YEŞİL ZEYTİN	50
BİTKİ ÇAYI	0	SÜT	128	BİTKİ ÇAYI	0	SÜT	128	BİTKİ ÇAYI	0
ÖĞLE YEMEĞİ		ÖĞLE YEMEĞİ		ÖĞLE YEMEĞİ		ÖĞLE YEMEĞİ		ÖĞLE YEMEĞİ	
KIŞ ÇORBA	124	EZOGELİN ÇORBA	91	TAVUKLU ŞEHRİYE ÇORBA	165	DOMATES ÇORBA	85	KREMALI MANTAR ÇORBA	115
MEVSİM TURLU	221	TAVUK ŞİNİTZEL	285	ÇİĞ KÖFTE DÜRÜM	361	ETLİ KURU FASÜLYE	267	TANTUNİ	183
BULGUR PILAVI	150	MISIRLI PILAV	148	MAKARNA SALATASI	283	PİRİNÇ PILAVI	139	AYRAN	60
CACIK	128	AYRAN	60	AYRAN	60	MEVSİM SALATA	59	ELMA	47
İKİNDİ BESLENMESİ		İKİNDİ BESLENMESİ		İKİNDİ BESLENMESİ		İKİNDİ BESLENMESİ		İKİNDİ BESLENMESİ	
ELMALI KURABIYE		KAŞARLI SANDVIÇ	261	KAKAOLU KEK	268	MEYVE SALATASI	172	HAYAT PASTASI	250
28.04.2025 Pazartesi	KALORİ (KCAL)	29.04.2025 Salı	KALORİ (KCAL)	30.04.2025 Çarşamba	KALORİ (KCAL)				
BESLENME		BESLENME		BESLENME					
KATMER	256	PATATES KIZARTMASI	210	BAZLAMA	177				
SARELLE	55	BEYAZ PEYNİR	93	TEREYAĞ,BAL	86				
YEŞİL ZEYTİN,PEYNİR	50, 93	YEŞİL ZEYTİN	50	SİYAH ZEYTİN	50				
BİTKİ ÇAYI	0	SÜT	128	ÇAY	0				
ÖĞLE YEMEĞİ		ÖĞLE YEMEĞİ		ÖĞLE YEMEĞİ					
MERCİMEK ÇORBA	85	KREMALI SEBZE ÇORBA	141	DOMATES ÇORBA	85				
TAZE FASÜLYE	73	FIRINDA TAVUK KIZARTMASI	234	ETLİ NOHUT	285				
CEVİZLİ ERIŞTE	164	BULGUR PILAVI	150	PİRİNÇ PILAVI	139				
ELMA	47	MEVSİM SALATA	59	AYRAN,TURŞU	60, 54				
İKİNDİ BESLENMESİ		İKİNDİ BESLENMESİ		İKİNDİ BESLENMESİ					
PUDİNG	132	LİMONLU KEK	216	PİŞİ,BİTKİ ÇAYI	244				

DYT. ZEHRA BERRENNUR YILMAZ

