

	SABAH	Enerji (kcal)	ÖĞLE	Enerji (kcal)	İKİNDİ	Enerji (kcal)
<b>03.03.25</b>	OMLET	147 kcal	ZENCEFİLLİ PATATES ÇORBASI	55 kcal	KURUYEMİŞ BADEM	252 kcal
<b>Pazartesi</b>	BEYAZ PEYNİR-20 gr	57 kcal	YEŞİL MERCİMEK AŞI	206 kcal	MEYVE	0 kcal
	DİL PEYNİRİ-20 gr	64 kcal	LİNGUİNİ MAKARNA PESTO SOSLU/SOSSUZ	205 kcal		
	SİYAH, YEŞİL ZEYTİN	90 kcal	YOĞURT	98 kcal		
	EV YAPIMI CEVİZLİ DOMATES SOS	10 kcal	HAVUÇ, MARUL SALATASI	68 kcal		
	TAM BUĞDAY EKMEĞİ	140 kcal				
	LİMONLU İHLAMUR	0 kcal				
<b>04.03.25</b>	TAM BUĞDAY UNLU PANKEK (BAL İLE SERVİS)	114 kcal	EZOĞELİN ÇORBASI	98 kcal	TAHİNLİ BURSA PİDESİ	160 kcal
<b>Salı</b>	KUŞBURNU ÇAYI	4 kcal	ANKARA TAVA	260 kcal	MEYVE	48 kcal
			JÜLYEN SEBZE GRATEN	205 kcal		
			İSTİRİDYE MANTAR KAVURMASI SEBZELİ	125 kcal		
			YOĞURT	98 kcal		
			MARUL, TURP, MOR LAHANA SALATASI	98 kcal		
<b>05.03.25</b>	TAM BUĞDAY UNLU PİTA SANDVIÇ	160 kcal	TERBİYELİ ŞEHRİYE ÇORBASI	98 kcal	HAVUÇLU, TARÇINLI, CEVİZLİ MUFFİN	246 kcal
<b>Çarşamba</b>	KIŞ ÇAYI	0 kcal	FİRINDA ETLİ PATATES OTURTMA	298 kcal	EV YAPIMI ERİK SUYU (BAL İLE TATLANDIRILMIŞ)	48 kcal
			BULGUR PİLAVI	147 kcal		
			BEYAZ LAHANA KAVURMASI	160 kcal		
			YOĞURT	98 kcal		
			KİNOALI, NARLI MARUL SALATASI	81 kcal		
<b>06.03.25</b>	NOHUT UNLU AY ÇEKİRDEKLİ GALETA	125 kcal	TAZE NANELİ YOĞURT ÇORBASI	91 kcal	İNCİRLİ, KAYISILI ATOM KURABIYE	150 kcal
<b>Perşembe</b>	TURUNÇGİL ÇAYI	4 kcal	İNEGÖL KÖFTE-FİRINDA PARMAK PATATES	290 kcal	BİTKİ ÇAYI	0 kcal
			ERİŞTE	244 kcal		
			KİNOALI SEBZE KÖFTESİ	218 kcal		
			YOĞURT	98 kcal		
			AKDENİZ YEŞİLLİKLERİ SALATASI	64 kcal		
<b>07.03.25</b>	TAM BUĞDAY UNLU KREP LABNELİ	183 kcal	SÜZME MERCİMEK ÇORBASI	91 kcal	KEÇİBOYNUZU UNU İLE YAPILMIŞ BROWNI	120 kcal
<b>Cuma</b>	TARÇINLI AYVA ÇAYI	4 kcal	FİDE MANTI KÖFTELİ	254 kcal	MEYVE	48 kcal
			ZEYTİNYAĞLI HAVUÇLU BROKOLİ	85 kcal		
			FİDE MANTI (YEŞİL MERCİMEKLİ)	241 kcal		
			YOĞURT	98 kcal		
			HAVUÇ, TURP, KIRMIZI LAHANA SALATASI	68 kcal		

<b>10.03.25</b>	HAŞLANMIŞ YUMURTA	65 kcal	DÜĞÜN ÇORBASI	87 kcal	KARIŞIK KURUYEMİŞ (FINDIK, BADEM, LEBLEBİ)	252 kcal
<b>Pazartesi</b>	BEYAZ PEYNİR-20 gr	57 kcal	NOHUT	147 kcal	MEYVE	48 kcal
	DİL PEYNİRİ-20 gr	64 kcal	HAVUÇLU BASMATI PİRİNÇ PİLAVI	205 kcal		
	SİYAH, YEŞİL ZEYTİN	90 kcal	CACIK	42 kcal		
	EV YAPIMI BALLI FINDIK EZMESİ-20 gr	90 kcal	KIRMIZI PANCAR TURŞULU YEŞİL SALATA	68 kcal		
	KUŞBURNU ÇAYI	4 kcal				
	TAM BUĞDAY EKMEĞİ	140 kcal				

<b>11.03.25</b>	PEYNİRLİ GÖZLEME	120 kcal	FESLEĞENLİ KAŞARLI DOMATES ÇORBASI	98 kcal	KEÇİBOYNUZU UNLU ÜZÜMLÜ KURABİYE	150 kcal
<b>Salı</b>	KARANFİLLİ ELMA ÇAYI	4 kcal	ÇÖKERTME KEBABI	199 kcal	BİTKİ ÇAYI	0 kcal
			BULGUR PİLAVI	147 kcal		
			KARNABAHAHAR KÖFTESİ	125 kcal		
			YOĞURT	98 kcal		
			NARLI AKDENİZ YEŞİLLİKLERİ SALATASI	68 kcal		

<b>12.03.25</b>	FIRINDA GÜL BÖREĞİ-PATATESLİ	240 kcal	SÜZME MERCİMEK ÇORBASI	91 kcal	ŞEKERSİZ ELMALI TART	150 kcal
<b>Çarşamba</b>	TAZE SIKILMIŞ PORTAKAL SUYU	120 kcal	FİRİNLANMIŞ MEVSİM SEBZELERİ ( BAL KABAĞI, KEREVİZ, PANCAR, HAVUÇ, KARNİBAHAHAR )	161 kcal	BİTKİ ÇAYI	0 kcal
			PENNE MAKARNA SOSLU/SOSSUZ	204 kcal		
			YOĞURT	98 kcal		
			MARUL, HAVUÇ, MOR LAHANA SALATASI	68 kcal		

<b>13.03.25</b>	TAM BUĞDAY UNLU AÇMA	126 kcal	YAYLA ÇORBASI	70 kcal	ISLAK KEK	150 kcal
<b>Perşembe</b>	TURUNÇGİL ÇAYI	4 kcal	ŞİŞ KÖFTE (LAVAŞ İLE)	339 kcal	EV YAPIMI ERİK SUYU	48 kcal
			ARPA ŞEHİRİYE PİLAVI	205 kcal		
			YEŞİL MERCİMEK KÖFTESİ	218 kcal		
			YOĞURT	98 kcal		
			MEVSİM SALATASI	82 kcal		

<b>14.03.25</b>	PASTANE USULÜ ÇATAL KURABİYE	155 kcal	TARHANA ÇORBASI	90 kcal	HİNDİSTAN CEVİZLİ BALLI İRMİK TOPLARI	140 kcal
<b>Cuma</b>	LİMONLU IHLAMUR	0 kcal	SPAGETTİ BOLONEZ	205 kcal	KUŞBURNU ÇAYI	4 kcal
			İSPANAK BORANI	91 kcal		
			YOĞURT	98 kcal		
			NARLI BUĞDAYLI MEVSİM SALATASI	82 kcal		

<b>17.03.25</b>	DİL PEYNİRLİ OMLET	85 kcal	DÜĞÜN ÇORBASI	87 kcal	KURUYEMİŞ-FINDIK	252 kcal
<b>Pazartesi</b>	SUSAMLI PEYNİR TOPLARI	57 kcal	KURU FASULYE	147 kcal	MEYVE	48 kcal
	SİYAH, YEŞİL ZEYTİN	90 kcal	PIRINÇ PİLAVI	205 kcal		
	HAVUÇ DİLİMLERİ	10 kcal	CACIK	42 kcal		
	KURU DOMATESLİ EKŞİ MAYALI EKMEK	140 kcal	TURŞU	10 kcal		
	MEYVE ÇAYI	4 kcal				

<b>18.03.25</b>	TAM BUĞDAYLI SEBZELİ ÇUBUK PIŞI (FIRINDA)	183 kcal	GENDİME ÇORBASI	88 kcal	BADEMLİ KAVALA KURABİYESİ	152 kcal
<b>Salı</b>	TAZE SIKILMIŞ PORTAKAL SUYU	47 kcal	ETLİ BEYTİ KEBABI	294 kcal	TURUNÇGİL ÇAYI	4 kcal
			REYHANLI PATATES KAVURMA	236 kcal		
			DOMATES SOSLU FELLAH KÖFTESİ	240 kcal		
			YOĞURT	98 kcal		
			PORTAKALLI ROKA SALATASI	59 kcal		

<b>19.03.25</b>	PATATESLİ GÖZLEME	140 kcal	EZOĞELİN ÇORBASI	98 kcal	NOHUT UNLU KETEN TOHURLU MİNİ SİMİT	160kcal
<b>Çarşamba</b>	BİTKİ ÇAYI	0 kcal	KARNABAHAH MANTI	261 kcal	MEYVE	48 kcal
			BURGU MAKARNA	205 kcal		
			ETSİZ KARNABAHAH GRATEN	210 kcal		
			YOĞURT	98 kcal		
			MOR HAVUÇ, BEYAZ TURP, KIRMIZI LAHANA SALATASI	68 kcal		

<b>20.03.25</b>	MISIR UNLU KIYIR POĞAÇA	155 kcal	BALKABAĞI ÇORBASI	65 kcal	TAM BUĞDAY UNLU TAHİNLİ PİDE	186 kcal
<b>Perşembe</b>	KARANFİLLİ ELMA ÇAYI	4 kcal	DANA ÇÖP ŞİŞ (LAVAŞ İLE)	255 kcal	EV YAPIMI LİMONATA (BAL İLE TATLANDIRILMIŞ)	48 kcal
			BULGUR PİLAVI	147 kcal		
			ZEYTİNYAĞLI PORTAKALLI PIRASA	125 kcal		
			YOĞURT	98 kcal		
			PEYNİRLİ AKDENİZ YEŞİLLİKLERİ SALATASI	68 kcal		

<b>21.03.25</b>	ZERDEÇALLI CEVİZLİ EKŞİ MAYALI LABNELİ SANDVIÇ	120 kcal	MERCİMEK ÇORBASI	90 kcal	SEBZELİ MİNİ PIZZA	155 kcal
<b>Cuma</b>	MEYVE ÇAYI	4 kcal	ETLİ TACO	271 kcal	MEYVE	48 kcal
			FIRINDA ELMA DİLİM PATATES	76 kcal		
			JÜLYEN SEBZELİ TACO	126 kcal		
			COLESLAW SALATA	98 kcal		

<b>24.03.25</b>	HELLİM PEYNİRLİ OMLET	85 kcal	SEBZE ÇORBASI	83 kcal	KARIŞIK KURUYEMİŞ (FINDIK,BADEM,LEBLEBİ)	252 kcal
<b>Pazartesi</b>	ÇEÇİL PEYNİRİ-20 gr	64 kcal	ROSTO KÖFTE-PÜRELİ	265 kcal	MEYVE	48 kcal
	SİYAH, YEŞİL ZEYTİN	90 kcal	SEBZELİ BULGUR PİLAVI	147 kcal		
	TAHİN, PEKMEZ	90 kcal	MANTARLI PATATES DOLMA	176 kcal		
	EV YAPIMI ŞEFTALİ SUYU	48 kcal	YOĞURT	98 kcal		
	EKŞİ MAYALI TAM BUĞDAY EKMEĞİ	140 kcal	MEVSİM SALATA			

<b>25.03.25</b>	<b>YÖRESEL LEZZETLER(KAHRAMANMARAŞ)</b>		<b>YÖRESEL LEZZETLER(KAHRAMANMARAŞ)</b>		<b>YÖRESEL LEZZETLER(KAHRAMANMARAŞ)</b>	
<b>Salı</b>	ELBİSTAN SAC BÖREĞİ	156 kcal	DÖVME ÇORBASI	105 kcal	MARAŞ ÇÖREĞİ	210 kcal
	LİMONLU IHLAMUR	0 kcal	MARAŞ TAVA	255 kcal	MEYVE	48 kcal
			HAVUÇLU MARAŞ PİLAV	205 kcal		
			KIRMIZI PANCAR TARATOR	98 kcal		
			MEVSİM SALATASI	78 kcal		

<b>26.03.25</b>	EKŞİ MAYALI ZEYTİNLİ POĞAÇA	186 kcal	TARHANA ÇORBASI	90 kcal	HURMA DOLGULU TAM BUĞDAY UNLU KURABİYE	162 kcal
<b>Çarşamba</b>	TAZE SIKILMIŞ PORTAKAL SUYU	120 kcal	YEŞİL MERCİMEK AŞI	206 kcal	BİTKİ ÇAYI	0 kcal
			AVCI BÖREĞİ (FİRINDA)	259 kcal		
			AYRAN	75 kcal		
			HAVUÇ SALATASI	80 kcal		

<b>27.03.25</b>	PATATESLİ MİNİ PİDE	175 kcal	MERCİMEK ÇORBASI	91 kcal	KEÇİ BOYNUZU UNLU HİNDİSTAN CEVİZLİ HAVUÇ TOPU	114 kcal
<b>Perşembe</b>	MEYVE ÇAYI	4 kcal	ETLİ TEPŞİ GÜVEÇ	185 kcal	MEYVE	48 kcal
			ŞEHİRİYELİ PİRİNÇ PİLAVI	205 kcal		
			ZEYTİNYAĞLI GÜVEÇ	180 kcal		
			YOĞURT	98 kcal		
			BUĞDAYLI CEVİZLİ ROKA SALATASI	82 kcal		

<b>28.03.25</b>	HELLİM PEYNİRLİ, MAYDANOZLU SANDVİÇ	156 kcal	MANTAR ÇORBASI	72 kcal	TAM BUĞDAY UNLU TAHİNLİ ÇÖREK	125 kcal
<b>Cuma</b>	BİTKİ ÇAYI	0 kcal	FAJİTA	255 kcal	MEYVE	48 kcal
			ARPA ŞEHİRİYE PİLAVI	140 kcal		
			FALAFEL-TAHİNLİ SOS İLE	280 kcal		
			YOĞURT	98 kcal		
			TULUM PEYNİRLİ AKDENİZ SALATASI	82 kcal		