

30 OCAK-3 ŞUBAT 2023

PAZARTESİ	SALI	ÇARŞAMBA	PERŞEMBE	CUMA
ARPA ŞEHRİYE ÇORBA (195 kcal)	SEBZE ÇORBA (150 kcal)	HEDİK ÇORBA (160 kcal)	ELVAN KIZI ÇORBA (160 kcal)	KAŞARLI DOMATES ÇORBA (170 kcal)
SEBZELİ TAVUK (275 kcal)	AFYON KEBABI (466 kcal)	KARIŞIK DOLMA (378 kcal)	YUMURTALI İSPANAK (200 kcal)	KADINBUDU KÖFTE (416 kcal)
PİRİNÇ PİLAVI (317 kcal)	BULGUR PİLAVI (292 kcal)	MAKARNA (299 kcal)	PİRİNÇ PİLAVI (317 kcal)	ERİŞTE (284 kcal)
CEVİZLİ KALBURABASTI (365 kcal)/ BROKOLİ SALATA (70 kcal)/AYRAN (76 kcal)	KOLA (90 kcal)/SALATA (50 kcal)/TURŞU (30 kcal)	MEYVE SUYU (100 kcal)/KAKAOLU PUDİNG (336 kcal)/PATATES SALATASI (224 kcal)	HAVUÇ TARATOR (120 kcal)/MEYVE (70 kcal)/ÇİĞ KÖFTE (145 kcal)	CEVİZLİ BAKLAVA (460 kcal)/DEREOTLU YOĞURT (110 kcal)/LİMONATA (100 kcal)

06-10 ŞUBAT 2023

PAZARTESİ	SALI	ÇARŞAMBA	PERŞEMBE	CUMA
ALACA ÇORBA (155 kcal)	MERCİMEK ÇORBA (185 kcal)	TEL ŞEHRİYE ÇORBA (190 kcal)	EZOĞELİN ÇORBA (195 kcal)	TOYGA ÇORBA (185 kcal)
PİLİÇ ROTİ (330 kcal)	ELBASAN TAVA (370 kcal)	BAMYA (120 kcal)	SEBZELİ ROSTO KÖFTE (410 kcal)	KURU FASULYE (313 kcal)
SPAGETTİ (310 kcal)	PİRİNÇ PİLAVI (317 kcal)	BULGUR PİLAVI (292 kcal)	ERİŞTE (284 kcal)	PİRİNÇ PİLAVI (317 kcal)
DİLİM PASTA (250 kcal)/YEŞİL SALATA (50 kcal)/AYRAN (76 kcal)	ACILI EZME (70 kcal)/KOLA (90 kcal)/KIŞ SALATA (70 kcal)	ÇİĞ KÖFTE (145 kcal)/HAYDARI (80 kcal) /FİRİN SÜTLAÇ (349 kcal)	MUZ (100 kcal)/TURŞU (30 kcal)/BROKOLİ SALATA (70 kcal)	HAVUÇ TARATOR (120 kcal) /ÇOBAN SALATA (70 kcal) /CEVİZLİ KABAK TATLISI (226 kcal)

13-17 ŞUBAT 2023

PAZARTESİ	SALI	ÇARŞAMBA	PERŞEMBE	CUMA
EZOĞELİN ÇORBA (195 kcal)	TARHANA ÇORBA (185 kcal)	KÖYLÜM ÇORBA (170 kcal)	MANTAR ÇORBA (150 kcal)	MERCİMEK ÇORBA (185 kcal)
BALIK (330 kcal)	TAS KEBABI (435 kcal)	SEBZE GRATEN (389 kcal)	ETLİ NOHUT (352 kcal)	İSLİM KÖFTE (382 kcal)
BARBUNYA PİLAKİ (254 kcal)	PİRİNÇ PİLAVI (317 kcal)	PUF BÖREĞİ (355 kcal)	BULGUR PİLAVI (292 kcal)	PİRİNÇ PİLAVI (317 kcal)
ŞALGAM SUYU (30 kcal)/TAHİN HELVA (448 kcal)/YEŞİL SALATA (50 kcal)	MEYVE (70 kcal)/KIŞ SALATA (70 kcal) /AYRAN (76 kcal)	ÇİĞ KÖFTE (145 kcal)/MEYVE SUYU (100 kcal)/SUPANGLE (300 kcal)	HAYDARI (80 kcal)/TURŞU (30 kcal)/ ÇOBAN SALATA (70 kcal)	FINDIKLI KEŞKÜL (251 kcal)/BİBER BORANI (140 kcal)/LİMONATA (100 kcal)

20-24 ŞUBAT 2023

PAZARTESİ	SALI	ÇARŞAMBA	PERŞEMBE	CUMA
HEDİK ÇORBA (160 kcal)	BROKOLİ ÇORBA (140 kcal)	YAYLA ÇORBA (140 kcal)	ELVAN KIZI ÇORBA (160 kcal)	ARPA ŞEHRİYE ÇORBA (195 kcal)
TAVUK ÇARLİS (397 kcal)	SALÇALI KÖFTE (339 kcal)	ETLİ BEZELYE (285 kcal)	MANTARLI ET SOTE (351 kcal)	KARIŞIK KIZARTMA (265 kcal)
FİRİN MAKARNA (318 kcal)	HAVUÇLU PİRİNÇ PİLAVI (297 kcal)	BULGUR PİLAVI (292 kcal)	PİRİNÇ PİLAVI (317 kcal)	KIYMALI TEPŞİ BÖREĞİ (444 kcal)
MOR LAHANA TARATOR (80 kcal)/ KOLA (90 kcal)/CEVİZLİ TEL KADAYIF (422 kcal)	ÇOBAN SALATA (70 kcal)/CACIK (80 kcal)/MEYVE (70 kcal)	TURŞU (30 kcal)/KAZANDİBİ (320 kcal)/ SALATA (50 kcal)	RUS SALATASI (266 kcal)/HAVUÇ TARATOR (120 kcal)/KOLA (90 kcal)	MEYVE SUYU (100 kcal)/TRİLEÇE (309 kcal)/ÇİĞ KÖFTE (145 kcal)