

30 EYLÜL-04 EKİM 2024

PAZARTESİ	SALI	ÇARŞAMBA	PERŞEMBE	CUMA
SEBZE ÇORBA (150 kcal)	YAYLA ÇORBA (170 kcal)	TEL ŞEHİRİYE ÇORBA (190 kcal)	DÜĞÜN ÇORBA (195 kcal)	MERCİMEK ÇORBA (185 kcal)
KURU FASULYE (313 kcal)	TAVUK FAJİTA (398 kcal)	TAS KEBABI (435 kcal)	İMAM BAYILDI (300 kcal)	ÇİFTLİK KÖFTE (390 kcal)
PİRİNÇ PİLAVI (317 kcal)	SPAGETTİ (310 kcal)	BULGUR PİLAVI (292 kcal)	PİRİNÇ PİLAVI (317 kcal)	ERİŞTE (284 kcal)
TURŞU (30 kcal)/ÇOBAN SALATA (70 kcal)/CEVİZLİ KALBURABASTI (365 kcal)	PATATES SALATASI (220 kcal)/KOLA (90 kcal)/MOR LAHANA TARATOR (70 kcal)	YEŞİL SALATA (50 kcal)/LİMONATA (100 kcal)/TARÇINLIM TATLISI (300 kcal)	CACIK (80 kcal)/NOHUT SALATASI (160 kcal)/BROKOLİ SALATA (70 kcal)	HAYDARI (80 kcal)/GAZOZ (90 kcal)/ SUPANGLE (300 kcal)

07-11 EKİM 2024

PAZARTESİ	SALI	ÇARŞAMBA	PERŞEMBE	CUMA
KAŞARLI DOMATES ÇORBA (170 kcal)	YAYLA ÇORBA (170 kcal)	BROKOLİ ÇORBA (140 kcal)	ELVAN KIZI ÇORBA (160 kcal)	HEDİK ÇORBA (160 kcal)
SEBZELİ TAVUK SOTE (325 kcal)	BEZELE (248 kcal)	PATATES GARN.KAŞARLI KÖFTE (420 kcal)	MANTARLI ET SOTE (350 kcal)	İSPANAK YEMEĞİ (200 kcal)
PİRİNÇ PİLAVI (317 kcal)	BULGUR PİLAVI (292 kcal)	MAKARNA (300 kcal)	PİRİNÇ PİLAVI (317 kcal)	KIYMALI BÖREK (344 kcal)
MISIR SALATA (70 kcal)/BİBER BORANI (140 kcal)/KAHVELİM TATLISI (300 kcal)	YOĞURLU PANCAR EZMESİ (130 kcal)/CACIK (80 kcal)/MEYVE (70 kcal)	AYRAN (65 kcal)/TULUMBA (450 kcal)/YEŞİL SALATA (50 kcal)	ÇİĞ KÖFTE (145 kcal)/MOR LAHANA SALATA (70 kcal)/HOŞAF (140 kcal)	MEYVE SUYU (100 kcal)/FINDIKLI ŞEKERPARE (385 kcal)/PATATES SALATASI (220 kcal)

14-18 EKİM 2024

PAZARTESİ	SALI	ÇARŞAMBA	PERŞEMBE	CUMA
TOYGA ÇORBA (185 kcal)	EZOĞELİN ÇORBA (180 kcal)	ARPA ŞEHİRİYE ÇORBA (195 kcal)	MANTAR ÇORBA (150 kcal)	YAYLA ÇORBA (170 kcal)
TAVUK BAGET (350 kcal)	ANKARA GÜVEÇ (370 kcal)	KARIŞIK MUSAKKA (330 kcal)	SEBZELİ ROSTO KÖFTE (410 kcal)	KARNABAHAAR KIZARTMA (255 kcal)
MAKARNA (300 kcal)	BARBUNYA PİLAKİ (300 kcal)	BULGUR PİLAVI (292 kcal)	PİRİNÇ PİLAVI (317 kcal)	PATATESLİ TEPŞİ BÖREĞİ (316 kcal)
AYRAN (65 kcal)/KIŞ SALATA (70 kcal)/BALLIBALLIM TATLISI (325 kcal)	LİMONATA (100 kcal)/BROKOLİ SALATASI (70 kcal)/HAVUÇ TARATOR (120 kcal)	CACIK (80 kcal)/TURŞU (30 kcal)/FİRİN SÜTLAÇ (350 kcal)	KOLA (90 kcal)/DEREOTLU YOĞURT (90 kcal)/MEYVE (70 kcal)	MEYVESUYU (70 kcal)/ÇİĞ KÖFTE (145 kcal)/HALKA TATLISI (450 kcal)

21-25 EKİM 2024

PAZARTESİ	SALI	ÇARŞAMBA	PERŞEMBE	CUMA
TARHANA ÇORBA (185 kcal)	SAKALAÇARPAN ÇORBA (195 kcal)	EZOĞELİN ÇORBA (180 kcal)	BROKOLİ ÇORBA (140 kcal)	ÇERKEZ ÇORBA (190 kcal)
KIYMALI NOHUT (350 kcal)	ORMAN KEBABI (366 kcal)	TAVUK NUGET (375 kcal)	SALÇALI KÖFTE (340 kcal)	BAMYA (220 kcal)
PİRİNÇ PİLAVI (317 kcal)	BULGUR PİLAVI (292 kcal)	MAKARNA (300 kcal)	PİRİNÇ PİLAVI (317 kcal)	PEYNİRLİ BÖREK (320 kcal)
CACIK (80 kcal)/TURŞU (30 kcal)/ KAZANDİBİ (320 kcal)	ACILI EZME (70 kcal)/HAVUÇ TARATOR (120 kcal)/KOLA (90 kcal)	FINDIKLIM TATLISI (325 kcal)/GAZOZ (90 kcal)/BİBER BORANI (140 kcal)	ÇOBAN SALATA (70 kcal)/AYRAN (65 kcal)/MEYVE (70 kcal)	MEYVE SUYU (100 kcal)/ÇİĞ KÖFTE (145 kcal)/KEMALPAŞA TATLISI (390 kcal)

28 EKİM- 01 KASIM 2024

PAZARTESİ	SALI	ÇARŞAMBA	PERŞEMBE	CUMA
TATİL	TATİL	MAHLUTA ÇORBA (180 kcal)	TOYGA ÇORBA (185 kcal)	KAŞARLI DOMATES ÇORBA (170 kcal)
TATİL	TATİL	ALABALIK/SALATA (330 kcal)	YEŞİL FASULYE (155 kcal)	ÇÖKERTME KEBABI (380 kcal)
TATİL	TATİL	SPAGETTİ (310 kcal)	BULGUR PİLAVI (292 kcal)	ERİŞTE (284 kcal)
TATİL	TATİL	İRMİK TATLISI (495 kcal)/BAKLAVA (450 kcal)/ŞALGAM SUYU (30 kcal)	HAYDARI (80 kcal)/RUS SALATA (260 kcal)/MEYVE (70 kcal)	KÖZ SEBZE SALATA (80 kcal)/LİMONATA (100 kcal)/ YEŞİL SALATA (50 kcal)