

YEMEK LİSTESİ

MAYIS 2025

01.05.2025 Perşembe	KALORİ (KCAL)	02.05.2025 Cuma	KALORİ (KCAL)
BESLENME		BESLENME	
		REÇEL	32
		KAŞAR PEYNİR	106
		YEŞİL ZEYTİN, SALATALIK	50, 20
		BİTKİ ÇAYI	0
		ÖĞLE YEMEĞİ	
		MERCİMEK ÇORBA	85
		ÇİĞ KÖFTE DÜRÜM	361
		MAKARNA SALATA	283
		AYRAN	60
		İKİNDİ BESLENMESİ	
		HAYAT PASTA	250

05.05.2025 Pazartesi	KALORİ (KCAL)	06.05.2025 Salı	KALORİ (KCAL)	07.05.2025 Çarşamba	KALORİ (KCAL)	08.05.2025 Perşembe	KALORİ (KCAL)	09.05.2025 Cuma	KALORİ (KCAL)
BESLENME		BESLENME		BESLENME		BESLENME		BESLENME	
HAŞLANMIŞ YUMURTA	78	KATMER	256	BAZLAMA	177	ANKARA SİMİDİ	275	SADE OMLET	101
KAŞAR PEYNİR	106	BEYAZ PEYNİR	93	TEREYAĞ, BAL	83	LABNE PEYNİR	60	BEYAZ PEYNİR	93
YEŞİLLİK ÇEŞİTLERİ	34	ZEYTİN, ÇİLEK REÇELİ	50, 32	SİYAH ZEYTİN	50	SİYAH ZEYTİN	50	YEŞİL ZEYTİN	50
SÜT	128	BİTKİ ÇAYI	0	BİTKİ ÇAYI	0	SÜT	128	ÇAY	0
ÖĞLE YEMEĞİ		ÖĞLE YEMEĞİ		ÖĞLE YEMEĞİ		ÖĞLE YEMEĞİ		ÖĞLE YEMEĞİ	
MERCİMEK ÇORBA	85	KREMALI DOMATES ÇORBA	110	KÖYLÜM ÇORBA	160	YARMALI YAYLA ÇORBA	94	EZOĞELİN ÇORBA	91
SEBZELİ KEBAP	230	FIRINDA TAVUK KIZARTMA	234	ETLİ KURU FASULYE	267	ZETİNYAĞLI TAZE FASULYE	221	DALYAN KÖFTE	250
YOĞURTLU MAKARNA	142	BULGUR PILAV	150	PİRİNÇ PILAV	139	SPAGETTİ MAKARNA	230	PATATES PÜRE	150
ELMA	47	CACIK	128	TURŞU	54	TULUMBA TATLISI	170	AYRAN	60
İKİNDİ BESLENMESİ		İKİNDİ BESLENMESİ		İKİNDİ BESLENMESİ		İKİNDİ BESLENMESİ		İKİNDİ BESLENMESİ	
VANİLYALI KEK	180	ÇİLEKLİ MUHALLEBİ	120	SARALLELİ SANDVİÇ	150	MEYVE SALATASI	172	HAYAT PASTA	250
12.05.2025 Pazartesi	KALORİ (KCAL)	13.05.2025 Salı	KALORİ (KCAL)	14.05.2025 Çarşamba	KALORİ (KCAL)	15.05.2025 Perşembe	KALORİ (KCAL)	16.05.2025 Cuma	KALORİ (KCAL)
BESLENME		BESLENME		BESLENME		BESLENME		BESLENME	
KAŞARLI POĞAÇA	262	PATATESLİ SANDVİÇ	260	GÖZLEME	269	BEYAZ PEYNİRİ	93	HAŞLANMIŞ YUMURTA	78
YEŞİL ZEYTİN	50	BEYAZ PEYNİR	93	SARALLE	55	DOMATES, ZEYTİN	20, 50	LABNE PEYNİR, SİYAH ZEYTİN	60, 50
VIŞNE REÇELİ	32	SİYAH ZEYTİN	50	SALATALIK, ZEYTİN	20, 50	TAHİN PEKMEZ	66	YEŞİLLİK ÇEŞİTLERİ	34
ÇAY	0	SÜT	128	ÇAY	0	SÜT	128	ÇAY	0
ÖĞLE YEMEĞİ		ÖĞLE YEMEĞİ		ÖĞLE YEMEĞİ		ÖĞLE YEMEĞİ		ÖĞLE YEMEĞİ	
YAYLA ÇORBA	94	KREMALI MANTAR ÇORBA	115	TARHANA ÇORBA	67	MERCİMEK ÇORBA	85	ŞEHİRİYE ÇORBA	132
BEZELYELİ ORMAN KEBABİ	256	TAVUK ŞİNTİZEL	285	KAYSERİ MANTI	254	ETLİ NOHUT	285	DÖNER	250
SOSLU MAKARNA	230	BULGUR PILAV, SOĞAN HALKA	150, 97	MEVSİM SALATA	59	PİRİNÇ PILAV	139	SALATA	93
MEYVE	47	TURŞU	54	ELMA	47	CACIK	128	AYRAN	60
İKİNDİ BESLENMESİ		İKİNDİ BESLENMESİ		İKİNDİ BESLENMESİ		İKİNDİ BESLENMESİ		İKİNDİ BESLENMESİ	
PIŞI, AYRAN	244, 60	ISLAK KEK, SÜT	285, 128	PATATES SALATASI	180	SARALLELİ SANDVİÇ	150	HAYAT PASTA	250
19.05.2025 Pazartesi	KALORİ (KCAL)	20.05.2025 Salı	KALORİ (KCAL)	21.05.2025 Çarşamba	KALORİ (KCAL)	22.05.2025 Perşembe	KALORİ (KCAL)	23.05.2025 Cuma	KALORİ (KCAL)
BESLENME		BESLENME		BESLENME		BESLENME		BESLENME	
		BAZLAMA	177	KAŞAR PEYNİR	106	ANKARA SİMİDİ	275	PATATESLİ OMLET	119
		LABNE PEYNİR	60	FINDIK EZMESİ, SİYAH ZEYTİN	72, 50	KREM PEYNİR	39	BEYAZ PEYNİR	93
		TEREYAĞ, BAL	86	YEŞİLLİK ÇEŞİTLERİ	34	SİYAH ZEYTİN	50	VIŞNE REÇEL	32
		SÜT	128	ÇAY	0	SÜT	128	ÇAY	0
		ÖĞLE YEMEĞİ		ÖĞLE YEMEĞİ		ÖĞLE YEMEĞİ		ÖĞLE YEMEĞİ	
		MERCİMEK ÇORBA	85	ŞEHİRİYE ÇORBA	132	TARHANA ÇORBA	67	EZOĞELİN ÇORBA	91
		TAVUKLU NOHUTLU PILAV	229	KIYMALI İSPANAK	140	ZY.BİBER DOLMA	200	ET TANTUNİ	379
		CACIK	128	FIRIN MAKARNA	250	YOĞURT	122	SALATA	59
		ÇİLEK	25	YOĞURT	122	MOZAİK PASTA	221	AYRAN	60
		İKİNDİ BESLENMESİ		İKİNDİ BESLENMESİ		İKİNDİ BESLENMESİ		İKİNDİ BESLENMESİ	
		PUDİNG	132	HAVUÇLU KEK	200	MİNİ PİZZA, MEYVE SUYU	288	HAYAT PASTA	250
26.05.2025 Pazartesi	KALORİ (KCAL)	27.05.2025 Salı	KALORİ (KCAL)	28.05.2025 Çarşamba	KALORİ (KCAL)	29.05.2025 Perşembe	KALORİ (KCAL)	30.05.2025 Cuma	KALORİ (KCAL)
BESLENME		BESLENME		BESLENME		BESLENME		BESLENME	
SADE AÇMA	225	HAŞLANMIŞ YUMURTA	78	GÖZLEME	269	KAŞAR PEYNİR	106	SUCUKLU OMLET	210
KAŞAR PEYNİRİ	106	BEYAZ PEYNİR, SİYAH ZEYTİN	93, 50	FINDIK EZMESİ	72	TAHİN PEKMEZ	66	YEŞİLLİK ÇEŞİTLERİ	34
ÇİLEK REÇEL, ZEYTİN	32, 50	YEŞİLLİK ÇEŞİTLERİ	34	LABNE PEYNİR, SALATALIK	60, 20	YEŞİL ZEYTİN, DOMATES	50, 20	PEYNİR, SİYAH ZEYTİN	93, 50
ÇAY	0	SÜT	128	ÇAY	0	SÜT	128	ÇAY	0
ÖĞLE YEMEĞİ		ÖĞLE YEMEĞİ		ÖĞLE YEMEĞİ		ÖĞLE YEMEĞİ		ÖĞLE YEMEĞİ	
TARHANA ÇORBA	67	MERCİMEK ÇORBA	85	KREMALI SEBZE ÇORBA	141	KREMALI MANTAR ÇORBA	115	EZOĞELİN ÇORBA	91
ETLİ TAZE FASULYE	83	SOSLU KARIŞIK KIZARTMA	250	ÇİĞ KÖFTE DÜRÜM	361	ÇİFTLİK KEBAP	214	GARNİTÜRLÜ HAMBURGER	295
PİRİNÇ PILAVI	139	KELEBEK MAKARNA	210	MAKARNA SALATASI	283	BULGUR PILAVI	150	SOĞAN HALKA	97
ERİK	75	YOĞURT	122	AYRAN	60	MEVSİM SALATA, SUPANGLE	59, 120	AYRAN	60
İKİNDİ BESLENMESİ		İKİNDİ BESLENMESİ		İKİNDİ BESLENMESİ		İKİNDİ BESLENMESİ		İKİNDİ BESLENMESİ	
KALEM BÖREĞİ	187	UN KURABIYE, LİMONATA	294	LİMONLU KEK	216	SARALLELİ SANDVİÇ	150	HAYAT PASTA	250

