

03.03.2025 Pazartesi	KALORİ (KCAL)	04.03.2025 Salı	KALORİ (KCAL)	05.03.2025 Çarşamba	KALORİ (KCAL)	06.03.2025 Perşembe	KALORİ (KCAL)	07.03.2025 Cuma	KALORİ (KCAL)
BESLENME		BESLENME		BESLENME		BESLENME		BESLENME	
KAŞARLI POĞAÇA	262	HAŞLANMIŞ YUMURTA	78	BAZLAMA	177	KALEM BÖREĞİ	93	SUCUKLU OMLET	242
VIŞNE REÇELİ	32	BEYAZ PEYNİR	93	TEREYAĞ,BAL	86	KAŞAR PEYNİR	106	BEYAZ PEYNİR	93
YEŞİL ZEYTİN	50	TAHİN PEKMEZ	66	SİYAH ZEYTİN	50	KAKOLU FINDIK EZMESİ	72	YEŞİL ZEYTİN	50
BİTKİ ÇAYI	0	ZEYTİN ,SÜT	50, 128	BİTKİ ÇAY	0	SÜT	128	BİTKİ ÇAYI	0
ÖĞLE YEMEĞİ		ÖĞLE YEMEĞİ		ÖĞLE YEMEĞİ		ÖĞLE YEMEĞİ		ÖĞLE YEMEĞİ	
MERCİMEK ÇORBA	85	KIŞ ÇORBA	124	YAYLA ÇORBA	94	DOMATES ÇORBA	85	KREMALI SEBZE ÇORBA	141
BEZELYELİ ORMAN KEBABI	256	ÇİTİR TAVUK	285	KIYMALI İSPANAK	161	ETLİ KURU FASÜLYE	267	ŞİNİTZEL , SOĞAN HALKA	285, 97
BULGUR PILAVI	150	PATATES KIZARTMASI	210	SOSLU MAKARNA	230	PIRINÇ PILAVI	139	MEVSİM SALATA	59
CACIK	128	AYRAN	60	TULUMBA TATLISI	170	TURŞU	54	AYRAN	60
İKİNDİ BESLENMESİ		İKİNDİ BESLENMESİ		İKİNDİ BESLENMESİ		İKİNDİ BESLENMESİ		İKİNDİ BESLENMESİ	
KAKAOLU KURABIYE	150	SUPANGLE	221	MEYVE SALATASI	172	SARALLELİ SANDVIÇ	150	HAYAT PASTASI	250
10.03.2025 Pazartesi	KALORİ (KCAL)	11.03.2025 Salı	KALORİ (KCAL)	12.03.2025 Çarşamba	KALORİ (KCAL)	13.03.2025 Perşembe	KALORİ (KCAL)	14.01.2025 Cuma	KALORİ (KCAL)
BESLENME		BESLENME		BESLENME		BESLENME		BESLENME	
KATMER	256	HAŞLANMIŞ YUMURTA	78	ANKARA SİMİDİ	275	GÖZLEME	269	PATATESLİ OMLET	119
BEYAZ PEYNİR	93	YEŞİLLİK ÇEŞİTLERİ	34	LABNE PENİR	60	TEREYAĞ,BAL	86	KAŞAR PEYNİR	106
VIŞNE REÇELİ	32	TAHİN PEKMEZ	66	SİYAH ZEYTİN	50	BEYAZ PEYNİR	93	SİYAH ZEYTİN	50
ZEYTİN,BİTKİ ÇAYI	50, 0	PEYNİR,SÜT	106, 128	BİTKİ ÇAYI	0	ZEYTİN,SÜT	50, 128	BİTKİ ÇAYI	0
ÖĞLE YEMEĞİ		ÖĞLE YEMEĞİ		ÖĞLE YEMEĞİ		ÖĞLE YEMEĞİ		ÖĞLEN YEMEĞİ	
YOĞURT ÇORBA	94	TARHANA ÇORBA	67	TEL ŞEHİRİYE ÇORBA	132	EZOĞELİN ÇORBA	91	MERCİMEK ÇORBA	85
TAZE FASÜLYE	73	ÇÖKERTME KEBABI	250	TAVUK ŞİNİTZEL	285	KAYSERİ MANTISI	254	TAVUK DÖNER	250
SEBZELİ BULGUR PILAVI	157	MISIRLI PİRİNÇ PILAVI	148	KREMALI MAKARNA	250	MEVSİM SALATA	59	MARUL SALATA	93
REVANİ	209	YOĞURT	122	MANDALINA	66	ISLAK KEK	285	AYRAN	60
İKİNDİ BESLENMESİ		İKİNDİ BESLENMESİ		İKİNDİ BESLENMESİ		İKİNDİ BESLENMESİ		İKİNDİ BESLENMESİ	
LİMONLU KEK	216	ELMALI KURABIYE	153	PUDİNG	132	MEYVE SALATASI	172	HAYAT PASTASI	250
17.03.2025 Pazartesi	KALORİ (KCAL)	18.03.2025 Salı	KALORİ (KCAL)	19.03.2025 Çarşamba	KALORİ (KCAL)	20.03.2025 Perşembe	KALORİ (KCAL)	21.03.2025 Cuma	KALORİ (KCAL)
BESLENME		BESLENME		BESLENME		BESLENME		BESLENME	
ZEYTİNLİ POĞAÇA	267	HAŞLANMIŞ YUMURTA	78	PATATES KIZARTMASI	210	SADE AÇMA	225	TEREYAĞLI OMLET	101
BEYAZ PEYNİR	93	SALATALIK	20	KAŞAR PEYNİR	106	LABNE PEYNİR	60	BEYAZ PEYNİR	93
GÜL REÇELİ	32	SARALLE	55	YEŞİL ZEYTİN	50	SİYAH ZEYTİN	50	YEŞİL ZEYTİN	50
BİTKİ ÇAYI	0	PEYNİR,SÜT	93,128	BİTKİ ÇAYI	0	SÜT	128	BİTKİ ÇAYI	0
ÖĞLE YEMEĞİ		ÖĞLE YEMEĞİ		ÖĞLE YEMEĞİ		ÖĞLE YEMEĞİ		ÖĞLE YEMEĞİ	
MERCİMEK ÇORBA	85	DOMATES ÇORBA	85	YOĞURTLU BUĞDAY ÇORBA	126	KIŞ ÇORBA	124	EZOĞELİN ÇORBA	91
ETLİ TÜRLÜ	221	KIYMALI BÖREK	248	BARBUNYA YEMEĞİ	149	KARNABAHAİR KIZARTMA	213	TANTUNİ	183
GARNİTÜRLÜ PILAV	139	PATATES SALATASI	132	FİRİN MAKARNA	191	MAKARNA	230	TURŞU	54
CACIK	128	KOMPOSTO	72	ELMA	47	YOĞURT	122	AYRAN	60
İKİNDİ BESLENMESİ		İKİNDİ BESLENMESİ		İKİNDİ BESLENMESİ		İKİNDİ BESLENMESİ		İKİNDİ BESLENMESİ	
MUZLU MUHALLEBİ	116	SARALLELİ SANDVIÇ	150	AY ÇÖREĞİ	230	UN KURABIYE, LİMONATA	294	HAYAT PASTASI	250
24.03.2025 Pazartesi	KALORİ (KCAL)	25.03.2025 Salı	KALORİ (KCAL)	26.03.2025 Çarşamba	KALORİ (KCAL)	27.03.2025 Perşembe	KALORİ (KCAL)	28.03.2025 Cuma	KALORİ (KCAL)
BESLENME		BESLENME		BESLENME		BESLENME		BESLENME	
ZEYTİNLİ POĞAÇA	267	PATATESLİ BÖREK	272	HAŞLANMIŞ YUMURTA	78	PATATES KIZARTMASI	210	SADE OMLET	101
KAŞAR PEYNİR	106	BEYAZ PEYNİR	93	YEŞİLLİK ÇEŞİTLERİ	34	FINDIK EZMESİ	72	KAŞAR PEYNİR	106
KAKAOLU HELVA,ZEYTİN	113, 50	YEŞİL ZEYTİN	50	TAHİN PEKMEZ	66	BEYAZ PEYNİR	93	ÇİLEK REÇELİ	32
BİTKİ ÇAYI	0	BİTKİ ÇAYI	0	PEYNİR,SÜT	106, 128	SÜT	128	BİTKİ ÇAYI	0
ÖĞLE YEMEĞİ		ÖĞLE YEMEĞİ		ÖĞLE YEMEĞİ		ÖĞLE YEMEĞİ		ÖĞLE YEMEĞİ	
TAVUKLU ŞEHRİYELİ ÇORBA	165	YAYLA ÇORBA	94	MERCİMEK ÇORBA	85	KREMALI MANTAR ÇORBA	115	KIŞ ÇORBA	124
DÜRÜM ÇİĞ KÖFTE	361	TAVUKLU MANTAR SOTE	175	SPAGETTİ MAKARNA	230	ETLİ NOHUT YEMEĞİ	285	EKMEK ARASI KÖFTE	268
MAKARNA SALATA	283	BULGUR PILAVI	150	FİRİNDA KUMPIR	253	PIRİNÇ PILAVI	139	MARUL SALATA	93
AYRAN	60	ELMA	47	PUDİNG	132	YOĞURT	122	AYRAN	60
İKİNDİ BESLENMESİ		İKİNDİ BESLENMESİ		İKİNDİ BESLENMESİ		İKİNDİ BESLENMESİ		İKİNDİ BESLENMESİ	
MINİ PIZZA, MEYVE SUYU	288	SUPANGLE	221	KISIR, YEŞİLLİK	178	SADE KEK	112	HAYAT PASTASI	250

DYT. ZEHRA BERRENER YILMAZ



YEMEK LİSTESİ

MART 2025