|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| GÜN | ÖĞLE YEMEĞİ | Kalori protein | AKŞAM YEMEĞİ | Kalori Protein |
| PAZARTESİ | Ezogelin çorba  Etli Kuru fasulye  Pirinç pilavı  Turşu  TOPLAM | 160 kkal 7.4 g  336 kkal 19,1 g  326 kkal 4.1 g  20 kkal 0,5 g  842 kkal 31,1 g | Yayla çorba  Kıymalı karnabahar  Peynirli makarna  Meyve  TOPLAM | 115 kkal 3,3 g  187 kkal 11,3 g  354 kkal 10,7 g  60 kkal -  716 kkal 25,3 g |
| SALI | Mercimek çorba  Kıymalı ıspanak  Kayseri mantı  Meyve  TOPLAM | 183 kkal 7,9 g  276 kkal 15,6 g  340 kkal 12 g  60 kkal -  859 kkal 35,5 g | Şehriye çorba  Rosto et (pat. Püre)  Nohutlu bulgur pilavı  Salata  TOPLAM | 115 kkal 1,8 g  311 kkal 18,6 g  315 kkal 8 g  60 kkal 2 g  801 kkal 30,4 g |
| ÇARŞAMBA | Tarhana çorba  Fırında tavuk  Pirinç pilavı  salata  TOPLAM | 120 kkal 5 g  290 kkal 26 g  326 kkal 4,1 g  60 kkal 2 g  794 kkal 37,1 g | Mantar çorba  Kıymalı patates oturtma  Peynirli makarna  Hoşaf  TOPLAM | 89 kkal 1 g  250 kkal 10 g  354 kkal 10,7 g  180 kkal 0,8 g  873 kkal 22,5 g |
| PERŞEMBE | Erişte çorba  Sulu köfte  bulgur pilavı  yoğurt  TOPLAM | 184 kkal 2,8 g  268 kkal 13 g  291 kkal 6,5 g  120 kkal 7 g  863 kkal 27 g | Toyga çorba  Etli Kuru fasulye  Pirinç pilavı  Ayran  TOPLAM | 102 kkal 2,2 g  336 kkal 19,1 g  326 kkal 4,1 g  80 kkal 6 g  844 kkal 31,4 g |
| CUMA | Mercimek çorba  Bahçevan kebap  Soslu makarna  Meyve  TOPLAM | 183 kkal 7,9 g  326 kkal 17,1 g  337 kkal 7,1 g  60 kkal -  906 kkal 32 g | Şehriye çorba  Tavuk haşlama  Mercimekli bulgur pilavı  Muhallebi  TOPLAM | 115 kkal 1,8 g  259 kkal 26 g  295 kkal 7 g  233 kkal 4,5 g  902 kkal 39,3 g |
| PAZARTESİ | Yayla çorba  Tavuklu ankara tava  Peynirli Gül böreği  Salata  TOPLAM | 115 kkal 3,3 g  205 kkal 20 g  450 kkal 11 g  60 kkal 2 g  830 kkal 36,3 g | Ezogelin çorba  Etli nohut  Pirinç pilavı  Meyve  TOPLAM | 160 kkal 7,4 g  330 kkal 17 g  326 kkal 4,1 g  60 kkal -  876 kkal 28,5 g |
| ÇARŞAMBA | Mercimek çorba  Çiftlik köfte  makarna  cacık  TOPLAM | 183 kkal 7,9 g  303 kkal 14,7 g  310 kkal 7 g  131 kkal 4,5 g  927 kkal 34,1 g | Yayla çorba  Etli Mevsim türlü  Bulgur pilavı  Salata  TOPLAM | 115 kkal 3,3 g  220 kkal 11 g  291 kkal 6,5 g  60 kkal 2 g  686 kkal 22,8 g |
| PERŞEMBE | Ezogelin çorba  Etli kuru fasulye  Şehriyeli pirinç pilavı  Şekerpare  TOPLAM | 160 kkal 7,4 g  336 kkal 19,1 g  336 kkal 4,1 g  272 kkal 2,5 g  1104 kkal 33,1 g | Mantar çorba  Kıymalı ıspanak  Salçalı makarna  Meyve  TOPLAM | 89 kkal 1 g  276 kkal 15,6 g  310 kkal 7g  60 kkal -  735 kkal 23,6 g |
| CUMA | Yayla çorba  Etli mevsim türlü  Fırın makarna  Meyve  TOPLAM | 115 kkal 3,3 g  220 kkal 11 g  505 kkal 19,4 g  60 kkal -  900 kkal 33,7 g | Toyga çorba  Çiftlik köfte  Pirinç pilavı  Salata  TOPLAM | 102 kkal 2,2 g  303 kkal 14,7 g  326 kkal 4,1g  60 kkal 2 g  791 kkal 21,2 g |
| PAZARTESİ | Mercimek çorba  Pide  Ayran  Salata  TOPLAM | 183 kkal 7,9 g  400 kkal 16 g  80 kkal 6 g  60 kkal 2 g  723 kkal 31,9 g | Tarhana çorba  Tavuk sote  Bulgur pilavı  Yoğurt  TOPLAM | 120 kkal 5 g  288 kkal 26 g  291 kkal 6,5 g  120 kkal 7 g  819 kkal 44,5 g |
| SALI | Şehriye çorba  Zeytinyağlı biber dolması  Peynirli börek  Yoğurt  TOPLAM | 115 kkal 1,8 g  265 kkal 4,6 g  485 kkal 11,5 g  120 kkal 7 g  985 kkal 24,9 g | Erişte çorba  Tavuk haşlama  Nohutlu pirinç pilavı  Meyve  TOPLAM | 184 kkal 2,8 g  259 kkal 26 g  336 kkal 5 g  60 kkal -  839 kkal 33,8 g |
| ÇARŞAMBA | Ezogelin çorba  Kıymalı ıspanak  Makarna  Muhallebi  TOPLAM | 160 kkal 7,4 g  276 kkal 15,6 g  310 kkal 7 g  233 kkal 4,5 g  979 kkal 34,5 g | Yayla çorba  Kıymalı biber dolma  Salçalı makarna  Yoğurt  TOPLAM | 115 kkal 3,3 g  226 kkal 11,2 g  310 kkal 7 g  120 kkal 7 g  771 kkal 28,5 g |
| SALI | Tarhana çorba  Sulu köfte  Bulgur pilavı  Yoğurt  TOPLAM | 120 kkal 5 g  268 kkal 13 g  291 kkal 6,5 g  120 kkal 7 g  799 kkal 31,5 g | Yayla çorba  Etli Mevsim türlü  Bulgur pilavı  Salata  TOPLAM | 115 kkal 3,3 g  220 kkal 11 g  291 kkal 6,5 g  60 kkal 2 g  686 kkal 22,8g |
| ÇARŞAMBA | Ezogelin çorba  Çiftlik köfte  Pirinç pilavı  Meyve  TOPLAM | 160 kkal 7,4 g  303 kkal 14,7 g  326 kkal 7,1 g  60 kkal -  795 kkal 29,2 g | Mercimek çorba  Bahçevan kebap  Makarna  Yoğurt  TOPLAM | 183 kkal 7,9 g  326 kkal 17,1 g  310 kkal 7 g  120 kkal 7 g  939 kkal 39 g |
| PERŞEMBE | Mantar çorba  Kıymalı ıspanak  Salçalı makarna  Meyve  TOPLAM | 89 kkal 1 g  276 kkal 15,6 g  310 kkal 7 g  60 kkal -  735 kkal 23,6 g | Erişte çorba  Patates musakka  Peynirli Tepsi böreği  Puding  TOPLAM | 184 kkal 2,8 g  250 kkal 10 g  485 kkal 11,5 g  132 kkal 6,5 g  1051 kkal 30,8g |
| CUMA | Şehriye çorba  Karnyarık  Pirinç pilavı  Cacık  TOPLAM | 115 kkal 1,8 g  270 kkal 9,6 g  326 kkal 7,1 g  131 kkal 4,5 g  842 kkal 23 g | Toyga çorba  Etli kuru fasulye  Pirinç pilavı  Kek  TOPLAM | 102 kkal 2,2 g  336 kkal 19,1 g  326 kkal 7,1 g  172 kkal 3,1 g  936 kkal 31,5g |