|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **GÜN** | **ÖĞLE YEMEĞİ** | **Kalori Protein** | **AKŞAM YEMEĞİ** | **Kalori Protein** |
| **PAZARTESİ** | Ezogelin çorba  Etli Z. fasulye yemeği  Peynirli makarna  Muhallebi  TOPLAM | 160 kkal 7,4 g  222 kkal 12 g  354 kkal 10,7 g  233 kkal 4,5 g  969 kkal 34,6 g | Domates çorba  Kıymalı patates oturtma  Bulgur pilavı  Salata  TOPLAM | 161 kkal 3,4 g  250 kkal 10 g  291 kkal 6,5 g  60 kkal 2 g  762 kkal 21,9 g |
| **SALI** | Sebze çorba  Çiftlik kebabı  Pirinç pilavı  Ayran  TOPLAM | 92 kkal 1 g  214 kkal 20 g  326 kkal 4,1 g  80 kkal 6 g  803 kkal 31,1 g | Tarhana çorba  Bezelyeli tavuk sote  Soslu makarna  Meyve  TOPLAM | 120 kkal 5 g  288 kkal 26 g  337 kkal 7,1 g  60 kkal -  805 kkal 38,1 g |
| **ÇARŞAMBA** | Yayla çorba  Etli nohut yemeği  Mercimekli bulgur pilavı  Salata  TOPLAM | 115 kkal 3,3 g  330 kkal 17 g  295 kkal 7 g  60 kkal 2 g  800 kkal 29,3 g | Ezogelin çorba  Zeytinyağlı biber dolması  Peynirli tepsi böreği  Yoğurt  TOPLAM | 160 kkal 7,4 g  265 kkal 4,6 g  485 kkal 11,5 g  120 kkal 7 g  1030 kkal 30,5 g |
| **PERŞEMBE** | Erişte çorba  Patlıcan musakka  Garnitürlü Pirinç pilavı  Yoğurt  TOPLAM | 184 kkal 2,8 g  201 kkal 9,6 g  326 kkal 4,1 g  120 kka l 7 g  831 kkal 23,5 g | Mercimek çorba  Etli Z. fasulye yemeği  Salçalı bulgur pilavı  Cacık  TOPLAM | 183 kkal 7,9 g  222 kkal 12 g  291 kkal 6,5 g  131 kkal 4,5 g  827 kkal 30,9 g |
| **CUMA** | Ayranaşı çorba  Etli mevsim türlü  Soslu makarna  Puding  TOPLAM | 124 kkal 4,7 g  220 kkal 11 g  337 kkal 7,1 g  132 kkal 6,5 g  813 kkal 29,3 g | Mantar çorba  Tavuk köfte  Şehriye pilavı  Meyve  TOPLAM | 89 kkal 1 g  243 kkal 22 g  336 kkal 4,7 g  60 kkal -  728 kkal 27,7 g |
| **PAZARTESİ** | Domates çorba  Fırında sebzeli tavuk  Pirinç pilavı  Salata  TOPLAM | 161 kkal 3,4 g  320 kkal 27 g  326 kkal 4,1 g  60 kkal -  867 kkal 34,5 g | Ezogelin çorba  Kıymalı menemen  Bulgur pilavı  Şekerpare  TOPLAM | 160 kkal 7,4 g  200 kkal 10 g  291 kkal 6,5 g  272 kkal 2,5 g  922 kkal 26,4 g |
| **SALI** | Mercimek çorba  İzmir köfte  Nohutlu pirinç pilavı  Ayran  TOPLAM | 183 kkal 7,9 g  343 kkal 14,6 g  336 kkal 5 g  80 kkal 6 g  942 kkal 33,5 g | Yayla çorba  Etli taze fasulye  Soslu spagetti  Yoğurt  TOPLAM | 115 kkal 3,3 g  222 kkal 12 g  337 kkal 7,1 g  120 kkal 7 g  794 kkal 29,4 g |
| **ÇARŞAMBA** | Tarhana çorba  Tavuk fajita  Bulgur pilavı  Cacık  TOPLAM | 120 kkal 5 g  210 kkal 22 g  291 kkal 6,5 g  131 kkal 4,5 g  752 kkal 38 g | Mercimek çorba  Etli bezelye  Kısır  Üzümlü kek  TOPLAM | 183 kkal 7,9 g  250 kkal 15 g  184 kkal 2,8 g  180 kkal 3,1 g  797 kkal 28,8 g |
| **PERŞEMBE** | Ezogelin çorba  Etli Z. taze fasulye  Yoğurtlu garnitürlü makarna  Salata  TOPLAM | 160 kkal 7,4 g  222 kkal 12 g  350 kkal 9 g  60 kkal 2 g  792 kkal 30,4 g | Sebze çorba  Etli kuru fasulye  Pirinç pilavı  şekerpare  TOPLAM | 92 kkal 1 g  336 kkal 19,1 g  326 kkal 4,1 g  272 kkal 2,5 g  1026 kkal 26,7 g |
| **CUMA** | Mantar çorba  Fırın köfte  Salçalı spagetti  Meyve  TOPLAM | 89 kkal 1 g  309 kkal 15,4 g  300 kkal 7 g  60 kkal -  758 kkal 23,4 g | Domates çorba  Tavuk şiş  Sebzeli bulgur pilavı  Salata  TOPLAM | 161 kkal 3,4 g  208 kkal 28 g  300 kkal 6,5 g  60 kkal 2 g  729 kkal 39,9 g |
| **PAZARTESİ** | Erişte çorba  Karnıyarık  Bezelyeli pirinç pilavı  Salata  TOPLAM | 184 kkal 2,8 g  270 kkal 9,6 g  326 kkal 4,1 g  60 kkal 2 g  840 kkal 18,5 g | Yayla çorba  Kıymalı menemen  Peynirli Börek  Puding  TOPLAM | 115 kkal 3,3 g  200 kkal 10 g  485 kkal 11,5 g  132 kkal 6,5 g  932 kkal 31,3 g |
| **SALI** | Mercimek çorba  Pide  Salata  Ayran  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  Etli Mevsim türlü  Makarna  Semizotlu salataklı cacık  TOPLAM | 120 kkal 5 g  220 kkal 11 g  310 kkal 7 g  140 kkal 4,5 g  790 kkal 27,5 g |
| **ÇARŞAMBA** | Ezogelin çorba  Fırın kebabı  Pirinç pilavı  Meyve  TOPLAM | 160 kkal 7,4 g  293 kkal 15 g  326 kkal 4,1 g  60 kkal -  839 kkal 26,5 g | Sebze çorba  Patlıcan musakka  Salçalı bulgur pilavı  Salata  TOPLAM | 92 kkal 1 g  200 kkal 12 g  291 kkal 6,5 g  60 kkal 2 g  643 kkal 21,5 g |
| **PERŞEMBE** | Domates çorba  Etli biber dolma  Patatesli Börek  Yoğurt  TOPLAM | 161 kkal 3,4 g  226 kkal 11,2 g  505 kkal 9 g  120 kkal 7 g  1012 kkal 30,6 g | Mercimek çorba  Kuru fasulye  Pirinç pilavı  Meyve  TOPLAM | 183 kkal 7,9 g  336kkal 19,1 g  326 kkal 4,1 g  60 kkal -  905 kkal 31,1 g |
| **CUMA** | Ezogelin çorba  balık  tahin helva  salata  TOPLAM | 160 kkal 7,4 g  164 kkal 36 g  197 kkal 4 g  60 kkal 2 g  581 kkal 49,4 g | Yayla çorba  Kıymalı menemen  Makarna  Üzümlü kek  TOPLAM | 115 kkal 3,3 g  200 kkal 10 g  310 kkal 7 g  180 kkal 3,1 g  805 kkal 23,4g |
| **PAZARTESİ** | Tarhana çorba  Tavuk sote  Pirinç pilavı  Puding  TOPLAM | 120 kkal 5 g  288 kkal 26 g  326 kkal 4,1 g  132 kkal 6,5 g  866 kkal 41,6 g | Ayranaşı çorba  Tas kebabı  Pirinç pilavı  Yoğurt  TOPLAM | 124 kkal 4,7 g  348 kkal 16,9 g  326 kkal 4,1 g  120 kkal 7 g  918 kkal 32,7 g |
| **SALI** | Yayla çorba  Etli Mevsim türlü  Salçalı spagetti  Meyve  TOPLAM | 115 kkal 3,3 g  220 kkal 11 g  300 kkal 7 g  60 kkal -  695 kkal 21,3 g | Ezogelin çorba  Kıymalı kabak musakka  Cevizli erişte  Yoğurt  TOPLAM | 160 kkal 7,4 g  190 kkal 10 g  310 kkal 7 g  120 kkal 7 g  780 kkal 31,4 g |
| **ÇARŞAMBA** | Mercimek çorba  Bahçevan kebap (yaz)  Pirinç pilavı  Salata  TOPLAM | 183 kkal 7,9 g  339 kkal 17,7 g  326 kkal 4,1 g  60 kkal 2 g  908 kkal 31,7 g | Sebze çorba  Etli Z. Yeşil fasulye  Nohutlu Şehriye pilavı  Şekerpare  TOPLAM | 92 kkal 1 g  222 kkal 12 g  340 kkal 5 g  272 kkal 2,5 g  926 kkal 20,5 g |
| **PERŞEMBE** | Domates çorba  Etli bezelye  Bulgur pilavı  Cacık  TOPLAM | 161 kkal 3,4 g  250 kkal 15 g  291 kkal 6,5 g  131 kkal 4,5 g  833 kkal 29,4 g | Yayla çorba  Patlıcan musakka  Makarna  Ayran  TOPLAM | 115 kkal 3,3 g  201 kkal 9,6 g  300 kkal 7 g  80 kkal 6 g  696 kkal 26,2 g |
| **CUMA** | Ezogelin çorba  Zeytinyağlı biber dolması  Peynirli tepsi böreği  Yoğurt  TOPLAM | 160 kkal 7,4 g  265 kkal 4,6 g  485 kkal 11,5 g  120 kkal 7 g  1030 kkal 30,5 g | Şehriye çorba  Fırında sebzeli tavuk  Pirinç pilavı  Salata  TOPLAM | 115 kkal 1,8 g  320 kkal 27 g  326 kkal 4,1 g  60 kkal -  821kkal 32,9 g |