|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **GÜN** | **ÖĞLE YEMEĞİ** | **Kalori Protein** | **AKŞAM YEMEĞİ** | **Kalori Protein** |
| **PAZARTESİ** | Ezogelin çorba Etli Z. fasulye yemeği Peynirli makarna Muhallebi TOPLAM  | 160 kkal 7,4 g222 kkal 12 g354 kkal 10,7 g233 kkal 4,5 g969 kkal 34,6 g | Domates çorba Kıymalı patates oturtma Bulgur pilavı Salata TOPLAM | 161 kkal 3,4 g250 kkal 10 g291 kkal 6,5 g60 kkal 2 g 762 kkal 21,9 g |
| **SALI** | Sebze çorba Çiftlik kebabı Pirinç pilavıAyran TOPLAM  | 92 kkal 1 g214 kkal 20 g326 kkal 4,1 g80 kkal 6 g803 kkal 31,1 g | Tarhana çorba Bezelyeli tavuk sote Soslu makarna Meyve TOPLAM  | 120 kkal 5 g288 kkal 26 g337 kkal 7,1 g60 kkal -805 kkal 38,1 g |
| **ÇARŞAMBA** | Yayla çorba Etli nohut yemeği Mercimekli bulgur pilavı Salata TOPLAM | 115 kkal 3,3 g330 kkal 17 g295 kkal 7 g60 kkal 2 g800 kkal 29,3 g | Ezogelin çorba Zeytinyağlı biber dolması Peynirli tepsi böreğiYoğurt TOPLAM | 160 kkal 7,4 g265 kkal 4,6 g485 kkal 11,5 g120 kkal 7 g1030 kkal 30,5 g |
| **PERŞEMBE** | Erişte çorba Patlıcan musakka Garnitürlü Pirinç pilavı Yoğurt TOPLAM | 184 kkal 2,8 g201 kkal 9,6 g326 kkal 4,1 g120 kka l 7 g831 kkal 23,5 g | Mercimek çorba Etli Z. fasulye yemeği Salçalı bulgur pilavı Cacık TOPLAM | 183 kkal 7,9 g222 kkal 12 g291 kkal 6,5 g131 kkal 4,5 g 827 kkal 30,9 g |
| **CUMA** | Ayranaşı çorba Etli mevsim türlü Soslu makarna Puding TOPLAM  | 124 kkal 4,7 g220 kkal 11 g337 kkal 7,1 g132 kkal 6,5 g813 kkal 29,3 g | Mantar çorba Tavuk köfte Şehriye pilavı Meyve TOPLAM  | 89 kkal 1 g243 kkal 22 g336 kkal 4,7 g60 kkal -728 kkal 27,7 g |
| **PAZARTESİ** | Domates çorba Fırında sebzeli tavuk Pirinç pilavı Salata TOPLAM | 161 kkal 3,4 g320 kkal 27 g326 kkal 4,1 g60 kkal -867 kkal 34,5 g | Ezogelin çorba Kıymalı menemen Bulgur pilavı Şekerpare TOPLAM  | 160 kkal 7,4 g200 kkal 10 g 291 kkal 6,5 g272 kkal 2,5 g922 kkal 26,4 g |
| **SALI** | Mercimek çorbaİzmir köfte Nohutlu pirinç pilavı Ayran TOPLAM  | 183 kkal 7,9 g343 kkal 14,6 g336 kkal 5 g80 kkal 6 g942 kkal 33,5 g | Yayla çorba Etli taze fasulye Soslu spagetti Yoğurt TOPLAM  | 115 kkal 3,3 g222 kkal 12 g337 kkal 7,1 g120 kkal 7 g794 kkal 29,4 g |
| **ÇARŞAMBA** | Tarhana çorba Tavuk fajitaBulgur pilavı Cacık TOPLAM  | 120 kkal 5 g210 kkal 22 g291 kkal 6,5 g131 kkal 4,5 g 752 kkal 38 g | Mercimek çorba Etli bezelye Kısır Üzümlü kek TOPLAM  | 183 kkal 7,9 g250 kkal 15 g184 kkal 2,8 g180 kkal 3,1 g797 kkal 28,8 g |
| **PERŞEMBE** | Ezogelin çorba  Etli Z. taze fasulye Yoğurtlu garnitürlü makarna SalataTOPLAM  | 160 kkal 7,4 g222 kkal 12 g350 kkal 9 g60 kkal 2 g792 kkal 30,4 g |  Sebze çorba Etli kuru fasulye Pirinç pilavı şekerpare TOPLAM  | 92 kkal 1 g336 kkal 19,1 g326 kkal 4,1 g272 kkal 2,5 g1026 kkal 26,7 g |
| **CUMA** | Mantar çorbaFırın köfte Salçalı spagettiMeyve TOPLAM  | 89 kkal 1 g309 kkal 15,4 g300 kkal 7 g60 kkal -758 kkal 23,4 g | Domates çorba Tavuk şişSebzeli bulgur pilavı Salata TOPLAM | 161 kkal 3,4 g208 kkal 28 g300 kkal 6,5 g60 kkal 2 g729 kkal 39,9 g |
| **PAZARTESİ** | Erişte çorba Karnıyarık Bezelyeli pirinç pilavı Salata TOPLAM  | 184 kkal 2,8 g270 kkal 9,6 g326 kkal 4,1 g60 kkal 2 g840 kkal 18,5 g | Yayla çorba Kıymalı menemen Peynirli Börek Puding TOPLAM | 115 kkal 3,3 g200 kkal 10 g485 kkal 11,5 g132 kkal 6,5 g  932 kkal 31,3 g |
| **SALI** | Mercimek çorba Pide Salata Ayran TOPLAM  | 183 kkal 7,9 g400 kkal 16 g80 kkal 6 g60 kkal 2 g723 kkal 31,9 g | Tarhana çorbaEtli Mevsim türlü Makarna Semizotlu salataklı cacık TOPLAM  | 120 kkal 5 g220 kkal 11 g310 kkal 7 g140 kkal 4,5 g790 kkal 27,5 g |
| **ÇARŞAMBA** | Ezogelin çorba Fırın kebabı Pirinç pilavı Meyve TOPLAM  | 160 kkal 7,4 g293 kkal 15 g326 kkal 4,1 g60 kkal -839 kkal 26,5 g | Sebze çorba Patlıcan musakka Salçalı bulgur pilavı Salata TOPLAM  | 92 kkal 1 g200 kkal 12 g291 kkal 6,5 g60 kkal 2 g643 kkal 21,5 g |
| **PERŞEMBE** | Domates çorba Etli biber dolma Patatesli Börek Yoğurt TOPLAM  | 161 kkal 3,4 g226 kkal 11,2 g505 kkal 9 g120 kkal 7 g1012 kkal 30,6 g | Mercimek çorba Kuru fasulye Pirinç pilavı Meyve TOPLAM  | 183 kkal 7,9 g336kkal 19,1 g326 kkal 4,1 g60 kkal -905 kkal 31,1 g |
| **CUMA** | Ezogelin çorba balık tahin helva salata TOPLAM  | 160 kkal 7,4 g164 kkal 36 g197 kkal 4 g60 kkal 2 g581 kkal 49,4 g | Yayla çorba Kıymalı menemen Makarna Üzümlü kek TOPLAM  | 115 kkal 3,3 g200 kkal 10 g310 kkal 7 g180 kkal 3,1 g805 kkal 23,4g |
| **PAZARTESİ** | Tarhana çorba Tavuk sote Pirinç pilavı Puding TOPLAM  | 120 kkal 5 g288 kkal 26 g326 kkal 4,1 g132 kkal 6,5 g 866 kkal 41,6 g | Ayranaşı çorba Tas kebabı Pirinç pilavıYoğurt TOPLAM  | 124 kkal 4,7 g348 kkal 16,9 g326 kkal 4,1 g120 kkal 7 g918 kkal 32,7 g |
| **SALI** | Yayla çorba Etli Mevsim türlü Salçalı spagetti Meyve TOPLAM  | 115 kkal 3,3 g220 kkal 11 g300 kkal 7 g60 kkal -695 kkal 21,3 g | Ezogelin çorba Kıymalı kabak musakka Cevizli erişte Yoğurt TOPLAM  | 160 kkal 7,4 g190 kkal 10 g310 kkal 7 g120 kkal 7 g780 kkal 31,4 g |
| **ÇARŞAMBA** | Mercimek çorba Bahçevan kebap (yaz)Pirinç pilavı Salata TOPLAM  | 183 kkal 7,9 g339 kkal 17,7 g326 kkal 4,1 g60 kkal 2 g908 kkal 31,7 g | Sebze çorba Etli Z. Yeşil fasulye  Nohutlu Şehriye pilavı Şekerpare TOPLAM  | 92 kkal 1 g222 kkal 12 g340 kkal 5 g272 kkal 2,5 g926 kkal 20,5 g |
| **PERŞEMBE** | Domates çorba Etli bezelye Bulgur pilavı Cacık TOPLAM  | 161 kkal 3,4 g250 kkal 15 g291 kkal 6,5 g131 kkal 4,5 g 833 kkal 29,4 g | Yayla çorba Patlıcan musakka Makarna Ayran TOPLAM  | 115 kkal 3,3 g201 kkal 9,6 g300 kkal 7 g80 kkal 6 g696 kkal 26,2 g |
| **CUMA** | Ezogelin çorba Zeytinyağlı biber dolması Peynirli tepsi böreğiYoğurt TOPLAM  | 160 kkal 7,4 g265 kkal 4,6 g485 kkal 11,5 g120 kkal 7 g1030 kkal 30,5 g | Şehriye çorba Fırında sebzeli tavuk Pirinç pilavı Salata TOPLAM | 115 kkal 1,8 g320 kkal 27 g326 kkal 4,1 g60 kkal -821kkal 32,9 g |