



MAYIS 2019 YEMEK MENÜSÜ



		01.05.2019-ÇARŞAMBA		02.05.2019-PERŞEMBE		03.05.2019-CUMA			
	Kalori		ÖĞLE YEMEĞİ		ÖĞLE YEMEĞİ		ÖĞLE YEMEĞİ	Kalori	
				95	SEBZE ÇORBA	124		188	
				251	BARBUNYA YEMEĞİ	195	MANGAL GÜNÜ	246	
				244	SU BÖREĞİ	330		131	
				80	KESME MUHALLEBİ	122,4		80	
					SALATA MENÜSÜ	Kalori		Kalori	
				116	ZY BAMYA	160		151	
				59	MARUL SALATA	59		86	
				64	KARIŞIK TURŞU	62,5		58,8	
				31,1	YOĞURT	54			
	Kalori				ARA BESLENME	Kalori		ARA BESLENME	Kalori
				544	TUZLU ÇUBUK	89	MUFFIN	200	
					MEYVE ÇAYI		MEYVE SUYU	116	
06.05.2019-PAZARTESİ		07.05.2019-SALI		08.05.2019-ÇARŞAMBA		09.05.2019-PERŞEMBE		10.05.2019-CUMA	
ÖĞLE YEMEĞİ	Kalori	ÖĞLE YEMEĞİ	Kalori	ÖĞLE YEMEĞİ	Kalori	ÖĞLE YEMEĞİ	Kalori	ÖĞLE YEMEĞİ	Kalori
MERCİMEK ÇORBA	55,9	MANTAR ÇORBA	38,7	YOĞURT ÇORBA	85	TEL ŞEHRİYE ÇORBA	137	DOMATES ÇORBA	31,2
ISPAK YEMEĞİ	133	TAVUK BUT/ PATATES	321	EV USULU NOHUT	381	KÖFTELİ BÖDRUM KEBABI	337	MANTI	322
ERİŞTE KAVURMA	275	NAPOLİTEN SOSLU MAKARNA	145	PIRİNÇ PILAVI	130	BULGUR PILAVI	342	FIRIN PATATES	131
KEMALPAŞA TATLI	476	MEYVE	80	CREMOLE	120	MEYVE	80	MEYVE	80
SALATA MENÜSÜ	Kalori	SALATA MENÜSÜ	Kalori	SALATA MENÜSÜ	Kalori	SALATA MENÜSÜ	Kalori	SALATA MENÜSÜ	Kalori
ZY BROKOLİ	33,7	ZY BRÜKSEL LAHANA	55	ZY KARNABAHAHAR	78	ZY KEREVİZ	73	ZY BAMYA	73
KARIŞIK TURŞU	54	PANCAR TURŞU	23	MEVSİM SALATA	83	PATATES SALATA	62,5	MEVSİM SALATA	90
BÖRÜLCE SALATA	59	EGE SALATA	85	YOĞURLU BUĞDAY SALATA	81	MEVSİM SALATA	83	BÖRÜLCE EKŞİLEME	54
HAYDARI	62	YOĞURT	62	KARIŞIK TURŞU	54	HAVUÇ TURP RENDE	62	KARIŞIK TURŞU	62
ARA BESLENME	Kalori	ARA BESLENME	Kalori	ARA BESLENME	Kalori	ARA BESLENME	Kalori	ARA BESLENME	Kalori
HAVUÇLU KEK	160	MİNİ SİMİT	153	ÇİKOLATALI ÜÇGEN BÖREK	89	TUZLU KUKLİ	93	LİMONLU KEK	209
ÇAY		AYRAN	116	MEYVE SUYU		MEYVE ÇAYI	122	SÜT	73
13.05.2019-PAZARTESİ		14.05.2019-SALI		15.05.2019-ÇARŞAMBA		16.05.2019-PERŞEMBE		17.05.2019-CUMA	
ÖĞLE YEMEĞİ	Kalori	ÖĞLE YEMEĞİ	Kalori	ÖĞLE YEMEĞİ	Kalori	ÖĞLE YEMEĞİ	Kalori	ÖĞLE YEMEĞİ	Kalori
TERBİYELİ ŞEHRİYE ÇORBA	55,9	EZOĞELİN ÇORBA	95	YAYLA ÇORBA	99	SEBZE ÇORBA	124	TERBİYELİ ARPA ŞEHRİYE ÇORBA	267
KIYMALI YEŞİL MERCİMEK	257	ÇİTİR TAVUK	306	ORMAN KEBABI	230	GEMİCİ USULU KURU FASULYE	219	SEBZELİ KÖFTE	239
MİLFÖY BÖREK	558,1	SPAGETTİ	157,7	ERİŞTE KAVURMA	244	MISIRLI PİRİNÇ PILAVI	283	KELEBEK MAKARNA	145,6
MEYVE	80	LOKMA TATLISI	518	MEYVE	80	TULUMBA TATLISI	160	MEYVE	80
SALATA MENÜSÜ	Kalori	SALATA MENÜSÜ	Kalori	SALATA MENÜSÜ	Kalori	SALATA MENÜSÜ	Kalori	SALATA MENÜSÜ	Kalori
ZY KEREVİZ	78	ZY BROKOLİ	73	ZY BEYAZ LAHANA	160	ZY KARNABAHAHAR	65	ZY TURPOTU	60
PEMBE SULTAN	115	MEVSİM SALATA	85	MARUL SALATA	82	KROTONLU YEŞİL SALATA	90	MEVSİM SALATA	62,5
KARIŞIK SALATA	83	BUĞDAY SALATA	62,5	PANCAR TURŞU	54	KARIŞIK TURŞU	31,1	HAVUÇ TARATÖR	54
KORNIŞON TURŞU	62	KARIŞIK TURŞU	62	CACIK	62	YOĞURT	62	KARIŞIK TURŞU	62
ARA BESLENME	Kalori	ARA BESLENME	Kalori	ARA BESLENME	Kalori	ARA BESLENME	Kalori	ARA BESLENME	Kalori
ZEBRA KEK	172	KARAKÖY POĞAÇA	180	AĞLAYAN KEK	180	TUZLU ÇUBUK	186	PEYNİRLİ POĞAÇA	180
SÜT	116	ÇAY		MEYVE SUYU	73	SÜT	73	LİMONATA	57
20.05.2019-PAZARTESİ		21.05.2019-SALI		22.05.2019-ÇARŞAMBA		23.05.2019-PERŞEMBE		24.05.2019-CUMA	
ÖĞLE YEMEĞİ	Kalori	ÖĞLE YEMEĞİ	Kalori	ÖĞLE YEMEĞİ	Kalori	ÖĞLE YEMEĞİ	Kalori	ÖĞLE YEMEĞİ	Kalori
YOĞURT ÇORBA	85	DOMATES ÇORBA	79,3	HAVUÇ ÇORBA	140	MERCİMEK ÇORBA	55,9	EZOĞELİN ÇORBA	95
BARBUNYA YEMEĞİ	356	TAVUK FAJİTA	363	KIYMALI BEZELYE	158	SEBZELİ ET SOTE	421	MEVSİM TURLU	179
RRABBIATA SOSLU PENNE MAKARNA	189,6	ERİŞTE KAVURMA	244	TEREYAGLI PİRİNÇ PILAVI	283	BULGUR PILAVI	342	KIYMALI GÜL BÖREĞİ	365
MEYVE	80	KOMPOSTO	209	MOZAIK PASTA	332	MEYVE	80	AYRAN	75
SALATA MENÜSÜ	Kalori	SALATA MENÜSÜ	Kalori	SALATA MENÜSÜ	Kalori	SALATA MENÜSÜ	Kalori	SALATA MENÜSÜ	Kalori
ZY BROKOLİ	166	ZY KARNABAHAHAR	161	PATATES SALATA	96	ZY BEYAZ LAHANA	54	YOĞURLU PATATES	110
KORNIŞON TURŞU	4	MEVSİM SALATA	85	MARUL SALATA	82	EGE SALATA	85	MARUL SALATA	82
KARIŞIK SALATA	83	BUĞDAY SALATA	62,5	KUSKUS SALATA	171	KIRMIZI LAHANA SALATA	239	HAVUÇ RENDE	171
YOĞURT	62	PEMBE SULTAN	62	HAVUÇ RENDE	41	HAYDARI	62	MISIRLI KORNIŞON TURŞU	83
ARA BESLENME	Kalori	ARA BESLENME	Kalori	ARA BESLENME	Kalori	ARA BESLENME	Kalori	ARA BESLENME	Kalori
CUP KEK	213	TUZLU KUKLİ	153	SADE KEK	160	PEYNİRLİ POĞAÇA	190	POĞAÇA	180
MEYVE SUYU		LİMONATA	73	SÜT		MEYVE SUYU	122	LİMONATA	57
27.05.2019-PAZARTESİ		28.05.2019-SALI		29.05.2019-ÇARŞAMBA		30.05.2019-PERŞEMBE		31.05.2019-CUMA	
ÖĞLE YEMEĞİ	Kalori	ÖĞLE YEMEĞİ	Kalori	ÖĞLE YEMEĞİ	Kalori	ÖĞLE YEMEĞİ	Kalori	ÖĞLE YEMEĞİ	Kalori
TUMAÇ ÇORBA	110	DOMATES ÇORBA	110	HAVUÇ ÇORBA	98	EZOĞELİN ÇORBA	95	YAYLA ÇORBA	85
KURU FASULYE	219	TAVUK DÖNER	191	KIYMALI YEŞİL MERCİMEK	257	PÜRELİ ET SOTE	367	DEK BURGER	313
TEREYAGLI PİRİNÇ PILAVI	283	ERİŞTE KAVURMA	224	KELEBEK MAKARNA	145,5	MISIRLI PİRİNÇ PILAVI	283	ELMA DİLİM FIRIN PATATES	181
KOMPOSTO	209	MEYVE	80	LOKMA TATLISI	357	MEYVE	80	AYRAN	80
SALATA MENÜSÜ	Kalori	SALATA MENÜSÜ	Kalori	SALATA MENÜSÜ	Kalori	SALATA MENÜSÜ	Kalori	SALATA MENÜSÜ	Kalori
BROKOLİ EKŞİLEME	166	ZY KABAK KALYE	116	ZY BAMYA	77	ZY BÜRÜKSEL LAHANA	80	ZY KEREVİZ	78
YEŞİL MERCİMEK SALATASI	115	PEMBE SULTAN	98	HAVUÇ TARATÖR	151	PATATES SALATA	178	BÖRÜLCE EKŞİLEME	96
KARIŞIK SALATA	83	MEVSİM SALATA	85	MEVSİM SALATA	90	MARUL SALATA	85	KARIŞIK SALATA	95
YOĞURT	62	KARIŞIK TURŞU	62	PANCAR TURŞU	65	KARIŞIK TURŞU	62	KORNIŞON TURŞU	60
ARA BESLENME	Kalori	ARA BESLENME	Kalori	ARA BESLENME	Kalori	ARA BESLENME	Kalori	ARA BESLENME	Kalori
TUZLU ÇUBUK		ÇİKOLATALI ÜÇGEN BÖREK	278	MİNİ AÇMA	281	TUZLU KUKLİ	192	ZEBRA KEK	254
MEYVE SUYU	160	SÜT		MEYVE SUYU		LİMONATA		MEYVE SUYU	