

PAZARTESİ 28 Kasım 22	SALI 29 Kasım 22	ÇARŞAMBA 30 Kasım 22	PERŞEMBE 01 Aralık 22	CUMA 02 Aralık 22
SABAH KAHVALTISI	SABAH KAHVALTISI	SABAH KAHVALTISI	SABAH KAHVALTISI	SABAH KAHVALTISI
			PANKEK(243)- TAHİN PEKMEZ(66)	HAŞLANMIŞ YUMURTA(78)-KREM PEYNIİR(52)
			ÜÇGEN PEYNIİR(39)-K.ZEYTİN(41)-SÜT(88)	FINDIK EZMESİ(98)-K.ZEYTİN(41)-SÜT(88)
ÖĞLE YEMEĞİ	ÖĞLE YEMEĞİ	ÖĞLE YEMEĞİ	ÖĞLE YEMEĞİ	ÖĞLE YEMEĞİ
			MERCİMEK ÇORBA (93 cal) EGE USULÜ BORANI (172 cal) DOMATESLİ PİRİNÇ PİLAVI (186 cal) TULUMBA TATLISI (286 cal) PANCAR TURŞU (15 cal)	TAVUK SUYU ÇORBA (132 cal) KARIŞIK SANDVIÇ (218 cal) FIRINDA ELMA DİLİM PATATES (105 cal) AYRAN (51 cal) BUGDAY SALATA (63 cal)
İKİNDİ	İKİNDİ	İKİNDİ	İKİNDİ	İKİNDİ
			ÜZÜMLÜ KURABIYE (440 cal) KIŞ ÇAYI (55 cal)	MİLFÖY BÖREK (303 cal) MEYVELİ ÇAY (38 cal)
05 Aralık 22	06 Aralık 22	07 Aralık 22	08 Aralık 22	09 Aralık 22
SABAH KAHVALTISI	SABAH KAHVALTISI	SABAH KAHVALTISI	SABAH KAHVALTISI	SABAH KAHVALTISI
ÇİRPİLMİŞ YUMURTA(193)-BEYAZ PEYNIİR(78) REÇEL(43)-K.ZEYTİN(41)-SÜT(88)	KALEM BÖREK(311)-KREM PEYNIİR(52) FINDIK EZMESİ(98)-K.ZEYTİN(41)-SÜT(88)	KREP(187)-ÜÇGEN PEYNIİR(39) TAHİN PEKMEZ(66)-K.ZEYTİN(41)-SÜT(88)	PİŞİ(244)-KAŞAR PEYNIİR(71) BAL(63)-K.ZEYTİN(41)-SÜT(88)	OMLET(184)-ÜÇGEN PEYNIİR(39) FINDIK EZMESİ(98)-K.ZEYTİN(41)-SÜT(88)
ÖĞLE YEMEĞİ	ÖĞLE YEMEĞİ	ÖĞLE YEMEĞİ	ÖĞLE YEMEĞİ	ÖĞLE YEMEĞİ
NANELİ YOĞURT ÇORBA (182 cal) KURU FASULYE (265 cal) ŞEHRİYELİ PİRİNÇ PİLAVI (350 cal) MEYVE HAVUÇ TARATOR (117 cal)	TANDIR ÇORBA (130 cal) PATATES OTURTMA (321 cal) SU BÖREĞİ (298 cal) YOĞURT (61 cal) MEYVE	MERCİMEK ÇORBA (93 cal) KÖRİLİ TAVUK (240 cal) PATATES PÜRESİ (283 cal) ŞEKERPARE (272 cal) MEVSİM SALATA (55 cal)	SEBZE ÇORBA (102 cal) MİSKET KÖFTE (317 cal) ERİŞTE (244 cal) KARIŞIK TURŞU (36 cal) AYRAN (51 cal)	DOMATES ÇORBA (68 cal) BALIK EKMEK (341 cal) ELMA DİLİM PATATES (105 cal) TAHİNLİ KEMALPAŞA TATLISI (200 cal) ROKA SALATASI (66 cal)
İKİNDİ	İKİNDİ	İKİNDİ	İKİNDİ	İKİNDİ
AÇMA (410 cal) AYRAN (51 cal)	DAMLA ÇIKOLATALI KEK (325 cal) MEYVE SUYU (58 cal)	PATATESLİ BÖREK (272 cal) KIŞ ÇAYI (55 cal)	ANNE KURABIYESİ (373 cal) MEYVELİ ÇAY (38 cal)	KURU PASTA (380 cal) LİMONATA (94 cal)
12 Aralık 22	13 Aralık 22	14 Aralık 22	15 Aralık 22	16 Aralık 22
SABAH KAHVALTISI	SABAH KAHVALTISI	SABAH KAHVALTISI	SABAH KAHVALTISI	SABAH KAHVALTISI
KREP(187)-KREM PEYNIİR(52) FINDIK EZMESİ(98)-K.ZEYTİN(41)-SÜT(88)	KARAKÖY(360)-BEYAZ PEYNIİR(78) REÇEL(43)-K.ZEYTİN(41)-SÜT(88)	PİŞİ(244)-KREM PEYNIİR(52) BAL(63)-K.ZEYTİN(41)-SÜT(88)	OMLET(184)-KREM PEYNIİR(39) TAHİN PEKMEZ(66)-K.ZEYTİN(41)-SÜT(88)	AÇMA(410)-KREM PEYNIİR(52) FINDIK EZMESİ(98)-K.ZEYTİN(41)-SÜT(88)
ÖĞLE YEMEĞİ	ÖĞLE YEMEĞİ	ÖĞLE YEMEĞİ	ÖĞLE YEMEĞİ	ÖĞLE YEMEĞİ
KREMALİ MANTAR ÇORBA (139 cal) ET DÖNER (359) PIRİNÇ PİLAVI (300 cal) KARIŞIK TURŞU (36 cal) YERLİ MALI KURABIYESİ (262 cal)	EZOĞELİN ÇORBA (96 cal) BEZELYE (235 cal) PESTO SOSLU SPAGETTİ (300 cal) YOĞURT (61 cal) MAGNOLIA (190 cal)	NANELİ YOĞURT ÇORBA (182 cal) TAVUK SOTE (288 cal) BULGUR PİLAVI (286 cal) MEVSİM SALATA (55 cal) MEYVE	TANDIR ÇORBA (130 cal) KIYMALI MERCİMEK (257 cal) ANKARA PİLAVI (270 cal) AKDENİZ SALATA (73 cal) İRMİK HELVASI (260 cal)	TAVUK SUYU ÇORBA (132 cal) HAMBURGER (310 cal) FIRINDA ELMA DİLİM PATATES (105 cal) MERCİMEK KÖFTE (130 cal) AYRAN (51 cal)
İKİNDİ	İKİNDİ	İKİNDİ	İKİNDİ	İKİNDİ
ANNE KURABIYESİ (373 cal) MEYVE SUYU (58 cal)	AÇMA (410 cal) AYRAN (51 cal)	KEK (235 cal) KIŞ ÇAYI (55 cal)	PATATESLİ BÖREK (272 cal) LİMONATA (94 cal)	KEKLİ SUPANGLE (190 cal) MEYVELİ ÇAY (38 cal)
19 Aralık 22	20 Aralık 22	21 Aralık 22	22 Aralık 22	23 Aralık 22
SABAH KAHVALTISI	SABAH KAHVALTISI	SABAH KAHVALTISI	SABAH KAHVALTISI	SABAH KAHVALTISI
OMLET(184)-KAŞAR PEYNIİR(71) REÇEL(43)-K.ZEYTİN(41)-SÜT(88)	PİŞİ(244)-ÜÇGEN PEYNIİR(39) BAL(63)-K.ZEYTİN(41)-SÜT(88)	HAŞLANMIŞ YUMURTA(78)-BEYAZ PEYNIİR(78) FINDIK EZMESİ(98)-K.ZEYTİN(41)-SÜT(88)	KARAKÖY(360)-KREM PEYNIİR(52) TAHİN PEKMEZ(66)-K.ZEYTİN(41)-SÜT(88)	KREP(187)-ÜÇGEN PEYNIİR(39) REÇEL(43)-K.ZEYTİN(41)-SÜT(88)
ÖĞLE YEMEĞİ	ÖĞLE YEMEĞİ	ÖĞLE YEMEĞİ	ÖĞLE YEMEĞİ	ÖĞLE YEMEĞİ
DÜĞÜN ÇORBA (120 cal) NOHUT YEMEĞİ (365 cal) PIRİNÇ PİLAVI (300 cal) MOZAİK PASTA (332 cal) PEMBE SULTAN (86 cal)	SEBZE ÇORBA (102 cal) FIRINDA TAVUK BAGET (290 cal) SPAGETTİ (257 cal) BUGDAY SALATA (63 cal) MEYVE	TUTMAÇ ÇORBA (108 cal) TİRE KÖFTE (323 cal) ANKARA PİLAVI (270 cal) KISIR (220 cal) PANCAR TURŞU (15 cal)	TARHANA ÇORBA (150 cal) TAZE FASULYE (108 cal) BULGUR PİLAVI (286 cal) YOĞURT (61 cal) MEYVE	MERCİMEK ÇORBA (93 cal) MANTI (322 cal) SEBZE SOTE (108 cal) SAKIZLI MUHALLEBİ (210 cal) YEŞİL SALATA (73 cal)
İKİNDİ	İKİNDİ	İKİNDİ	İKİNDİ	İKİNDİ
HAVUÇ TOPLARI (138 cal) LİMONATA (94 cal)	AÇMA (410 cal) AYRAN (51 cal)	KALPLI KURABIYE (350cal) MEYVE ÇAYI (38 cal)	MİLFÖY ÇUBUKLARI (210 cal) KIŞ ÇAYI (55 cal)	PUF KEK (248 cal) MEYVE SUYU (58 cal)
26 Aralık 22	27 Aralık 22	28 Aralık 22	29 Aralık 22	30 Aralık 22
SABAH KAHVALTISI	SABAH KAHVALTISI	SABAH KAHVALTISI	SABAH KAHVALTISI	SABAH KAHVALTISI
ÇİRPİLMİŞ YUMURTA(193)-BEYAZ PEYNIİR(78) BAL(63)-K.ZEYTİN(41)-SÜT(88)	AÇMA(410)-KREM PEYNIİR(52) FINDIK EZMESİ(98)-K.ZEYTİN(41)-SÜT(88)	KREP(187)-ÜÇGEN PEYNIİR(39) TAHİN PEKMEZ(66)-K.ZEYTİN(41)-SÜT(88)	KALEM BÖREK(311)-KAŞAR PEYNIİR(71) REÇEL(43)-K.ZEYTİN(41)-SÜT(88)	PİŞİ(244)-BEYAZ PEYNIİR(78) BAL(63)-K.ZEYTİN(41)-SÜT(88)
ÖĞLE YEMEĞİ	ÖĞLE YEMEĞİ	ÖĞLE YEMEĞİ	ÖĞLE YEMEĞİ	ÖĞLE YEMEĞİ
TAVUK SUYU ÇORBA (132 cal) BARBUNYA (257 cal) TEL ŞEHRİYELİ PİRİNÇ PİLAVI (350 cal) KARIŞIK TURŞU (36 cal) KISIR (220 cal)	DOMATES ÇORBA (68 cal) SEBZELİ KÖFTE (265 cal) ERİŞTE (244 cal) BROWNİ (218 cal) PİYAZ (90 cal)	TARHANA ÇORBA (150 cal) PORTAKALLI KEREVİZ (69 cal) BULGUR PİLAVI (286 cal) KOMPOSTO (248 cal) YOĞURT (61 cal)	ŞEHRİYELİ SEBZE ÇORBA (152 cal) ÇİTİR TAVUK (254 cal) NAPOLİTEN SOSLU MAKARNA (177 cal) SUPANGLE (157 cal) SEBZE BUKETİ (160 cal)	MERCİMEK ÇORBA (93 cal) SOSLU HİNDİ (225 cal) FIRINDA ELMA DİLİM PATATES (105 cal) YILBAŞI PASTASI (368 cal) AYRAN (51 cal)
İKİNDİ	İKİNDİ	İKİNDİ	İKİNDİ	İKİNDİ
SUSAMLI ÇUBUK (180 cal) MEYVE ÇAYI (38 cal)	PORTAKALLI KURABIYE (215 cal) KIŞ ÇAYI (55 cal)	KARAKÖY (360 cal) AYRAN (51 cal)	DONUT (293 cal) LİMONATA (94 cal)	ZEBRA KEK (259 cal) MEYVE SUYU (58 cal)

NOT: 1-5 yaş arası 1200-1600 kalori ve 11-19 yaş arası da 1400-1600 kalori enerji gereksinimleri vardır. 1-3 ve 4-5 yaş arasındaki çocukların günlük porsiyonuyla, 7-11 ve 11-19 yaş arasındaki çocukların porsiyon miktarları aynıdır. Çocuklar istediğinde ikinci tabaklar verilmektedir, günlük kalori alımında artışlar mevcuttur. Ezgi ERTEM-Proje Yöneticisi