



# AĞUSTOS 2023 YEMEK LİSTESİ

	KAHVALTI	ÖĞLE				İKİNDİ	
		31 Temmuz - 4 Ağustos	7 - 11 Ağustos	14 - 18 Ağustos	21 - 25 Ağustos	31 Temmuz - 4 Ağustos 14 - 18 Ağustos	7 - 11 Ağustos 21 - 25 Ağustos
PAZARTESİ	<p>Haşlanmış Yumurta (69kcal) 1 Dilim Beyaz Peynir (69kcal) Siyah Zeytin Dilimleri, Yeşil Zeytin Dilimleri (27kcal) Domates, Salatalık, Çarliston Biber (24kcal) 1 Dilim Tam Buğday Ekmeği (68kcal) 1/2 Su Bardağı Süt (77kcal)</p> <p><b>334 Kcal, 8gr protein</b></p>	<p>Soğuk Ayran Aşı Çorbası (52 kkal) Kıymalı Bezelye (150 kkal) Pirinç Pilavı (90 kkal) Yeşil Salatası (33kcal)</p> <p><b>325 Kcal, 5gr protein</b></p>	<p>Kabaklı Yoğurtlu Soğuk Çorba (35 kkal) Kıymalı Patates Yemeği (200 kkal) Makarna (90 kkal) Meyve Kompostosu (56 kkal)</p> <p><b>370 Kcal, 7gr protein</b></p>	<p>Yeşil Mercimek Çorbası (47 kkal) Kıymalı Kabak Sandal (150 kkal) Erişte (90 kkal) Yoğurt (56 kkal)</p> <p><b>381 Kcal, 10gr Protein</b></p>	<p>Nohutlu Soğuk Çorba (55 kkal) Kıymalı Patlıcan (150 kkal) Makarna (90 kkal) Yoğurt (56 kkal)</p> <p><b>337 Kcal, 6gr Protein</b></p>	<p>Gözleme (120kcal) Bitki çayı</p> <p><b>120kcal, 2gr Protein</b></p>	<p>Patatesli Börek (200kcal) Bitki çayı</p> <p><b>200 Kcal, 2gr Protein</b></p>
SALI	<p>Fırında Kaşarlı Tost (142kcal) Salatalık, Biber Dilimleri (24kcal) Siyah Zeytin Dilimleri, Yeşil Zeytin Dilimleri (27kcal) Tahin Helvası (43kcal) Bitki Çayı</p> <p><b>236 Kcal, 5gr protein</b></p>	<p>Tarhana Çorbası (50 kkal) Bulgurlu Semizotu Yemeği (120 kkal) Patates Salatası (90 kkal) Yoğurt (56 kkal)</p> <p><b>289 Kcal, 5gr protein</b></p>	<p>Sebzeli Tel Şehriye Çorbası (35 kkal) Taze Fasulye (136 kkal) Erişte (90 kkal) Yoğurt (56 kkal)</p> <p><b>317 Kcal, 5gr protein</b></p>	<p>Semizotu Çorbası (35 kkal) Yaz Türüsü (120 kkal) Bulgur pilavı (90 kkal) Ayran (56 kkal)</p> <p><b>295 Kcal, 7gr Protein</b></p>	<p>Zerdeçalı Arpa Şehriye Çorbası (72 kkal) Yeşil Mercimek Yemeği (150 kkal) Renkli Yeşil Salata (44 kkal) Komposto (50kcal)</p> <p><b>341 Kcal, 5gr Protein</b></p>	<p>Meyve Salatası (50 kkal)</p> <p><b>50 Kcal</b></p>	<p>Meyve Salatası (50 kkal)</p> <p><b>50 Kcal</b></p>
ÇARŞAMBA	<p>Mantarlı Omllet (122kcal) Yeşil, Siyah Zeytin Dilimleri (26kcal) 1 Dilim Beyaz Peynir (69kcal) Domates, Salatalık, Biber dilimleri (24kcal) 1 Dilim Tam Buğday Ekmeği (69kcal) 1/2 Bardak Süt (77kcal)</p> <p><b>388Kcal, 5gr protein</b></p>	<p>Köz Biber Çorbası (70 kkal) Elçili köfte (200 kkal) Makarna (90 kkal) Mevsim Salata (49 kkal)</p> <p><b>330 Kcal, 6gr Protein</b></p>	<p>Mısır Çorbası (53kcal) Fırında Sebzeli Köfte (200 kkal) Bulgur Pilavı (90 kkal) Turşu (56 kkal)</p> <p><b>383 Kcal, 6gr Protein</b></p>	<p>Soğuk Yeşil Mercimek Çorbası (35 kkal) İzmir Köfte (200 kkal) Pirinç pilavı (90 kkal) Turşu (56 kkal)</p> <p><b>317 Kcal, 10gr Protein</b></p>	<p>Sebz Çorbası (45 kkal) Fırında Köfte Şiş (200kcal) Pirinç pilavı (90 kkal) Mısırlı Salata (35kcal)</p> <p><b>360 Kcal, 7gr Protein</b></p>	<p>Krep (150kcal) Tahin-Pekmez (50 kkal) Bitki Çayı</p> <p><b>200 Kcal, 3gr Protein</b></p>	<p>Pankek (120kcal) Bal (40kcal) 1/2 su bardağı süt (77kcal.)</p> <p><b>237 Kcal, 2gr Protein</b></p>
PERŞEMBE	<p>Fırında Yumurtalı Ekmeği (140kcal) 1 dilim beyaz peynir (69 kkal.) Siyah zeytin dilimleri, yeşil zeytin dilimleri (27kcal.) Tahin helvası (43kcal.) Domates, salatalık, yeşil biber dilimleri (24kcal) Bitki çayı</p> <p><b>279 Kcal, 6gr protein</b></p>	<p>Süzme Mercimek Çorbası (37 kkal) Fırın Mücver (120 kkal) Yoğurt (56 kkal) Tabule Salatası (47 kkal)</p> <p><b>260 Kcal, 7gr protein</b></p>	<p>Mantar Çorbası (35 kkal) Börülce Yemeği (120 kkal) Börek (150 kkal) Çoban Salata (35 kkal)</p> <p><b>340 Kcal, 6gr protein</b></p>	<p>Ezogelin Çorbası (42 kkal) Patates Graten (120 kkal) Yoğurtlu Kıvrıkcık Salatası (60 kkal)</p> <p><b>312 Kcal, 6gr protein</b></p>	<p>Kabak Çorbası (44kcal) Barbunya yemeği (120 kkal) Bulgur Pilavı (90 kkal) Yoğurt (56 kkal)</p> <p><b>338 Kcal, 6gr protein</b></p>	<p>Meyve Salatası (150 kkal)</p> <p><b>150 Kcal</b></p>	<p>Meyve Salatası (150 kkal)</p> <p><b>150 Kcal</b></p>
CUMA	<p>Peynirli Omllet (122 kkal.) Siyah zeytin dilimleri, yeşil zeytin dilimleri (27kcal.) Domates, salatalık, yeşil biber (24kcal.) Bal (40 kkal) 1 dilim tam buğday ekmeği (68kcal.) 1/2 su bardağı süt (77kcal.)</p> <p><b>358 Kcal, 7gr protein</b></p>	<p>Domates Çorbası (35 kkal) Hasanpaşa Köfte (200 kkal) Erişte (90kcal) Ayran (56 kkal)</p> <p><b>317 Kcal, 10gr protein</b></p>	<p>Köz Patlıcan Çorbası (57 kkal) Tepsi Kebabı (200kcal) Pirinç Pilavı (90 kkal) Mısırlı Havuç Salatası (43 kkal)</p> <p><b>390 Kcal, 6gr protein</b></p>	<p>Havuç Çorbası (55kcal) DCA Burger (200 kkal) Fırın Patates (69 kkal) Ayran (56 kkal)</p> <p><b>380 Kcal, 7gr protein</b></p>	<p>Yıldız Şehriye Çorbası (34 kkal) Kıymalı Biber Dolması (150kcal) Peynirli Börek (150 kkal) Naneli Cacık (36 kkal)</p> <p><b>420 Kcal, 8gr protein</b></p>	<p>Vanilyalı Dondurma (200 kkal)</p> <p><b>200 Kcal, 1gr Protein</b></p>	<p>Vanilyalı Dondurma (200 kkal)</p> <p><b>200 Kcal, 1gr Protein</b></p>