



1. HAFTA

Premium Menü

10 ŞUBAT

2134 Kalori

- ZERDEÇALLI MERCİMEK ÇORBA
- KAZAN KAVURMA
- TEREYAĞLI BULGUR PİLAVI
- TATLI (HAŞHAŞLI REVANİ)
- YEŞİL SALATA
- YOĞURT
- ZEYTİNYAĞLI ORBİT FASULYE

2049 Kalori

11 ŞUBAT

- USTABAŞI ÇORBA
- SPAGETTİ BOLONEZ
- İSPANAK GRATEN
- MEVSİM MEYVE
- ÇOBAN SALATA
- YOĞURT
- CEVİZLİ ACILI EZME

12 ŞUBAT

2159 Kalori

- KREMALİ SEBZE ÇORBA
- ACI TATLI SOSLU TAVUK BUT SOTE
- ARPA ŞEHRİYELİ PİRİNÇ PİLAVI
- TATLI (KADAYIF)
- AYSBERG SALATA
- YOĞURT
- PORTAKALLI.KEREVİZ

2028 Kalori

13 ŞUBAT

- DOMATES ÇORBA
- MENEMEN SOSLU KURU KÖFTE
- PESTO SOSLU PENNE MAKARNA
- MEVSİM MEYVE
- ÜÇ RENK SALATA
- YOĞURT
- ZEYTİNYAĞLI.KARNABAHAAR

14 ŞUBAT

2051 Kalori

- YOĞURLU YARMA ÇORBA
- ET DÖNER
- TEL ŞEHRİYELİ PİRİNÇ PİLAVI
- TATLI (MUHALLEBİ)
- GAVURDAĞ SALATA
- AYRAN
- MANCA.EZMESİ

2043 Kalori

17 ŞUBAT

- MISIR UNLU CENNET ÇORBA
- ETLİ NOHUT YAHNI
- SEBZELİ PİRİNÇ PİLAVI
- MEVSİM MEYVE
- KIŞ SALATASI
- YOĞURT
- KARIŞIK TURŞU





2. HAFTA

Premium Menü

18 ŞUBAT

2118 Kalori

- YAYLA ÇORBA
- ETLİ ARAP TAVA
- BULGUR PİLAVI
- TATLI (SARIBURMA)
- SEZAR SALATA
- YOĞURT
- ZEYTİNYAĞLI BROKOLİ

2059 Kalori

19 ŞUBAT

- KİMYONLU MERCİMEK ÇORBA
- SAKSI KEBABI
- TEL ŞEHİRİYELİ PİRİNÇ PİLAVI
- MEVSİM MEYVE
- PEYNİRLİ MARUL SALATA
- YOĞURT
- SULTAN.EZMESİ

20 ŞUBAT

2091 Kalori

- TARHANA ÇORBA
- TAVUKLU ÇELTİK KEBABI
- ERİŞTE
- TATLI (KAZANDİBİ)
- AKDENİZ SALATA
- YOĞURT
- MERCİMEK.KÖFTESİ

2086 Kalori

21 ŞUBAT

- TERBİYELİ TAVUK PAÇA ÇORBA
- IZGARA KÖFTE
- SU BÖREĞİ
- MEVSİM MEYVE
- MEVSİM SALATA
- AYRAN
- HAVUÇ.KIZARTMA

24 ŞUBAT

2078 Kalori

- KIRMIZI MERCİMEK ÇORBA
- ZENCEFİLLİ ET SOTE
- TEREYAĞLI PİRİNÇ PİLAVI
- TATLI (BAKLAVA)
- EGE SALATASI
- YOĞURT
- ZEYTİNYAĞLI BRÜKSEL LAHANASI

2041 Kalori

25 ŞUBAT

- KEREVİZLİ BUĞDAY ÇORBA
- ÇITIR TAVUK
- SPAGETTİ NAPOLİTEN
- MEVSİM MEYVE
- COLESLAW SALATA
- YOĞURT
- KÖZDE KAPYA BİBER





3 . HAFTA

Premium Menü

26 ŞUBAT

2084 Kalori

2029 Kalori

27 ŞUBAT

- SÜZME MERCİMEK ÇORBA
- KIYMALI MANTAR SOSLU RATATUY
- BULGUR PİLAVI
- TATLI (TRİLİÇE)
- KIŞ SALATASI
- YOĞURT
- MOR.LAHANA.EZMESİ

- MAHLUTA ÇORBA
- ŞEHRİYELİ GÜVEÇ
- SOYA SOSLU SEBZE SOTE
- MEVSİM MEYVE
- KUŞ ÜZÜMLÜ HAVUÇ RENDE SALATA
- YOĞURT
- ACUKA

28 ŞUBAT

2083 Kalori

2028 Kalori

3 MART

- DÜĞÜN ÇORBA
- ADANA KEBAP
- ÇERKEZ PİLAVI
- TATLI (İRMİK HELVASI)
- MISIRLI MARUL SALATA
- AYRAN
- ZEYTİNYAĞLI.BAMYA

- TOYGA ÇORBA
- PİDELİ KÖFTE
- KIRMIZI BİBER SOSLU BURGU MAKARNA
- MEVSİM MEYVE
- ÇOBAN SALATA
- YOĞURT
- MARİNE SOSLU MANTAR

4 MART

2079 Kalori

2048 Kalori

5 MART

- TARHANA ÇORBA
- SULTAN KEBABI (YUFKALI)
- ARPA ŞEHRİYELİ PİRİNÇ PİLAVI
- TATLI (ŞEKERPARE)
- KARIŞIK SALATA
- YOĞURT
- MÜTEBBEL EZMESİ

- ERİŞTELi YEŞİL MERCİMEK ÇORBASI
- FIRIN BALIK BUĞLAMA
- UN HELVASI
- MEVSİM MEYVE
- ROKA SALATASI
- PENDİK PİLAKİ
- KISIR





4 . HAFTA

Premium Menü

6 MART

2091 Kalori

- ŞAFAK ÇORBASI
- DAMA EMENSE
- BULGUR PİLAVI
- TATLI (SÜTLAÇ)
- GÖBEK SALATA
- YOĞURT
- ZEYTİNYAĞLI.SEBZE.MİX

2043 Kalori

7 MART

- KREMALI MANTAR ÇORBA
- TAVUK DÖNER
- ARPA ŞEHRİYELİ PİRİNÇ PİLAVI
- MEVSİM MEYVE
- MOR LAHANA SALATA
- AYRAN
- ÇİĞ.KÖFTE

*Afiyet
Olsun*

**Diyetisyen
GAMZENUR HALICI**

