

## KASIM AYI YEMEK LİSTESİ

TARİH	KAHVALTI	ÖĞLEN	İKİNDİ
02.11.2020	Haşlanmış Yumurta (69 kkal) Peynir (69 kkal) Havuç Çubukları (28 kkal) Yeşil Zeytin (45 kkal)	Tarhana Çorbası (120 kkal) Kuru Fasulye (165 kkal) Pirinç Pilavı (270 kkal) Yoğurt (114 kkal)	Mozaik Kek (114 kkal) Süt (114 kkal)
03.11.2020	Omlet (113 kkal) Salatalık (28 kkal) Reçel (20 kkal) Süt (114 kkal)	Domates Çorbası (161 kkal) İzmir Köfte (170 kkal) Salata (45 kkal) Muhallebi (110 kkal)	Çatal (162 kkal) Ihlamur
04.11.2020	Kaşar Peynirli Tost (205 kkal) Domates (28 kkal) Siyah Zeytin (45 kkal) Meyve Suyu (110 kkal)	Yayla Çorbası (115 kkal) Beşamel Soslu Karnabahar (135 kkal) Domatesli Makarna (165 kkal) Meyve (48 kkal)	Fındıklı Kurabiye (150 kkal) Kuşburnu
05.11.2020	Peynirli Omlet (183 kkal) Renkli Biberler (28 kkal) Bal (20 kkal) Süt (114 kkal)	Ezogolin Çorbası (95 kkal) Izgara Tavuk (207 kkal) Fırın Patates (108 kkal) Salata (45 kkal)	Mini Pizza (79 kkal) Meyve Suyu (110 kkal)
06.11.2020	Haşlanmış Yumurta (69 kkal) Salatalık çubukları (28 kkal) Tahin Pekmez (20 kkal) Ihlamur	Şehriye Çorbası (115 kkal) Kıymalı Patates Oturtma (125 kkal) Brokoli Salatası (73 kkal) Yoğurt (114 kkal)	Meyve (48 kkal) Süt (114 kkal)
09.11.2020	Kaşar Peynirli Tost (205 kkal) Domates (28 kkal) Reçel (20 kkal) Süt (114 kkal)	Kremalı Mantar Çorbası (195 kkal) Etli Nohut (175 kkal) Erişte (65 kkal) Turşu	Kuruyemiş (45 kkal) Meyve Suyu (110 kkal)

10.11.2020	Peynirli Omlet (183 kkal) Havuç Çubukları (28 kkal) Siyah Zeytin (45 kkal) Meyve Suyu (110 kkal)	Mercimek Çorbası (92 kkal) Sebzeli Tavuk Sote (200 kkal) Bulgur Pilavı (146 kkal) Supangle (55 kkal)	Patatesli Açma (325 kkal) Kuşburnu
11.11.2020	Haşlanmış Yumurta (69 kkal) Peynir (69 kkal) Tereyağ (45 kkal) Bal (20 kkal)	Tarhana Çorbası (120 kkal) Kıymalı Pırasa Yemeği (115 kkal) Peynirli Tepsi Böreği (105 kkal) Komposto (85 kkal)	Tuzlu Kurabiye (150 kkal) Süt (114 kkal)
12.11.2020	Peynir (69 kkal) Domates (28 kkal) Yeşil zeytin (45 kkal) Reçel (20 kkal)	Yayla Çorbası (115 kkal) Salçalı Fırın Köfte (211 kkal) Makarna (181 kkal) Ayrın (57 kkal)	Peynirli Poğaç (235 kkal) Ihlamur
13.11.2020	Omlet (114 kkal) Peynir (69 kkal) Renkli Biberler (28 kkal) Siyah Zeytin (45 kkal)	Domates Çorbası (161 kkal) Mantı (175 kkal) Yoğurt (114 kkal) Meyve (48 kkal)	Un Kurabiyesi (150 kkal) Süt (114 kkal)
16.11.2020	Haşlanmış Yumurta (69 kkal) Top Peynir (69 kkal) Tahin Pekmez (65 kkal) Ihlamur	Şehriye Çorbası (115 kkal) Ispanak Graten (139 kkal) Kıymalı Makarna (250 kkal) Yoğurt (114 kkal)	Fındıklı Kurabiye (150 kkal) Süt (114 kkal)
17.11.2020	Peynir (69 kkal) Salatalık Çubuklar (28 kkal) Siyah Zeytin (45 kkal) Süt (114 kkal)	Ezogelin Çorbası (95 kkal) Fırın Balık (207 kkal) Salata (45 kkal) Helva (135 kkal)	Kuruyemiş (45 kkal) Meyve Suyu (110 kkal)

18.11.2020	Peynirli Omlet (183 kkal) Havuç Çubukları (28 kkal) Yeşil Zeytin (45 kkal) Reçel (20 kkal)	Sebze Çorbası (89 kkal) Tavuk Sote (180 kkal) Pirinç Pilavı (270 kkal) Yoğurt (114 kkal)	Un Kurabiyesi (150 kkal) Ihlamur
19.11.2020	Omlet (114 kkal) Renkli Biberler (28 kkal) Tereyağ (45 kkal) Bal (20 kkal)	Tarhana Çorbası (120 kkal) Barbunya Yemeği (164 kkal) Kuskus (180 kkal) Salata (45 kkal)	Mini Pizza (79 kkal) Ayran (57 kkal)
20.11.2020	Kaşar Peynirli Tost (205 kkal) Domates (28 kkal) Siyah Zeytin (45 kkal) Süt (114 kkal)	Mercimek Çorbası (183 kkal) Kıymalı Kabak Oturtma (124 kkal) Bulgur Pilavı (144 kkal) Meyve (48 kkal)	Tuzlu Kurabiye (150 kkal) Kuşburnu
23.11.2020	Peynirli Omlet (183 kkal) Renkli Biberler (28 kkal) Yeşil Zeytin (45 kkal) Meyve Suyu (110 kkal)	Sebze Çorbası (89 kkal) Çoban Kavurma (180 kkal) Pirinç Pilavı (270 kkal) Ayran (57 kkal)	Çatal (162 kkal) Kuşburnu
24.11.2020	Haşlanmış Yumurta (69 kkal) Peynir (69 kkal) Reçel (20 kkal) Ihlamur	Domates Çorbası (161 kkal) Hamburger (274 kkal) Fırın Patates (108 kkal) Salata (45 kkal)	Meyve (48 kkal) Yoğurt (114 kkal)
25.11.2020	Beyaz Peynir (69 kkal) Domates (28 kkal) Tereyağ (45 kkal) Bal (20 kkal)	Mercimek Çorbası (92 kkal) Etli Lahana Sarması (150 kkal) Patatesli Tepsi Böreği (120 kkal) Meyve (48 kkal)	Kurabiye (150 kkal) Süt (114 kkal)

26.11.2020	Kaşar Peynirli Tost (205 kkal) Siyah Zeytin (45 kkal) Salatalık çubukları (28 kkal) Süt (114 kkal)	Kremalı Mantar Çorbası (195 kkal) Şnitzel (207 kkal) Soslu Makarna (168 kkal) Sütlaç (173 kkal)	Kurabiye (150 kkal) Ihlamur
27.11.2020	Omlet (114 kkal) Yeşil Zeytin (45 kkal) Havuç Çubukları (28 kkal) Tahin Pekmez (65 kkal)	Tarhana Çorbası (120 kkal) Pizza (220 kkal) Salata (45 kkal) Ayrın (57 kkal)	Kuruyemiş (45 kkal) Meyve Suyu (110 kkal)
30.11.2020	Omlet (114 kkal) Örgü Peynir (69 kkal) Siyah Zeytin (45 kkal) Süt (114 kkal)	Domates Çorbası (161 kkal) Mantı (175 kkal) Yoğurt (114 kkal) Meyve (48 kkal)	Mozaik Kek (114 kkal) Ihlamur