

Şener Çakmak Kahvaltı-Öğle-Ara Öğün Menüsü

Ekim 2022

| | 3 Ekim 2022 Pazartesi | kcal | 4 Ekim 2022 Salı | kcal | 5 Ekim 2022 Çarşamba | kcal | 6 Ekim 2022 Perşembe | kcal | 7 Ekim 2022 Cuma | kcal |
|----------|--|-------------------------------|--|------------------------------|--|--------------------------------|--|---------------------------|--|--------------------------------|
| Sabah | Omlet Kaşar Peyniri Domates/Salatalık Siyah Zeytin/Yeşil Zeytin Meyve Suyu | 109 75 90 88 100 | Poğaca Beyaz Peynir Domates/Salatalık Tahin Pekmez Bitki Çayı | 243 122 90 85 0 | Çikolatalı Ekmek Üğgen Peynir Siyah Zeytin/Yeşil Zeytin Domates/Salatalık Süt | 150 47 88 90 122 | Yumurta Krem Peynir Siyah Zeytin/Yeşil Zeytin Domates/Salatalık Bitki Çayı | 69 76 88 90 0 | Patates Kızartması Tereyağ Bal Beyaz Peynir Meyve Suyu | 250 148 61 122 100 |
| Öğle | Düğün Çorba Taze Fasulye Şehriyeli Pirinç Pilavı Mevsim Salata | 194 234 350 60 | Kremalı Mantar Çorba Hasanpaşa Köfte Soslu Makarna Meyve | 179 441 315 90 | Tarhana Çorba Yeşil Mercimek Erişte Kavurma Yoğurt | 204 387 315 54 | Mercimek Çorba Tavuk Şinitzel-Nugget/Dom.Biber Bulgur Pilavı Avran | 219 480 323 62 | Yoğurtlu Dövmecorba Patlıcan Kebabı Sade Pirinç Pilavı Kekli Suanele | 143 360 315 408 |
| Ara Öğün | Açma Süt | 250 122 | Zebra Kek Meyve Suyu | 281 100 | Un Kurabiyesi Süt | 385 122 | Peynirli Kalem Börek Avran | 347 | Ay Çöreği Bitki Çayı | 370 0 |
| | 10 Ekim 2022 Pazartesi | kcal | 11 Ekim 2022 Salı | kcal | 12 Ekim 2022 Çarşamba | kcal | 13 Ekim 2022 Perşembe | kcal | 14 Ekim 2022 Cuma | kcal |
| Sabah | Kalem Börek Bal Tereyağı Domates/Salatalık Meyve Suyu | 347 61 148 90 100 | Krem Peynir Açma Domates/Salatalık Siyah Zeytin/Yeşil Zeytin Süt | 76 250 90 88 122 | Kaşar Peyniri Haşlanmış Yumurta Domates/Salatalık Siyah Zeytin/Yeşil Zeytin Bitki Çayı | 75 69 90 88 | Beyaz Peynir Patates Kızartması Domates/Salatalık Siyah Zeytin/Yeşil Zeytin Bitki Çayı | 122 250 90 88 | Üğgen Peynir Gözleme Bal Tereyağı Meyve Suyu | 47 325 61 148 100 |
| Öğle | Süzme Mercimek Çorba Ispanaklı Börek Patates Salata Komposto | 219 314 100 175 | Sebzecorba Hamburger/Elma Dilim Patates Ayrın Bisküvili Mozaik Pasta | 143 557 62 331 | Ezogelin Çorba Etili Nohut Bulgur Pilavı Turşu | 227 310 323 11 | Alaca Çorba Piliç Beefstraganof Soslu Spagetti Mevsim Salata | 208 443 315 60 | Krotonlu Domates Çorba Patates Musakka Pirinç Pilavı Cacık | 163 383 350 129 |
| Ara Öğün | Havuçlu Kek | 281 | Poğaca Bitki Çayı | 243 0 | Çikolatalı Muhallebi | 324 | Meyveli Yoğurt | 189 | Açma Süt | 250 122 |
| | 17 Ekim 2022 Pazartesi | kcal | 18 Ekim 2022 Salı | kcal | 19 Ekim 2022 Çarşamba | kcal | 20 Ekim 2022 Perşembe | kcal | 21 Ekim 2022 Cuma | kcal |
| Sabah | Çikolatalı Ekmek Krem Peynir Domates/Salatalık Siyah Zeytin/Yeşil Zeytin Bitki Çayı | 150 76 90 88 0 | Patatesli Börek Üğgen Peynir Domates/Salatalık Siyah Zeytin/Yeşil Zeytin Süt | 347 47 90 88 122 | Acma Beyaz Peynir Bal Tereyağı Meyve Suyu | 250 122 61 148 100 | Kaşar Peynir Haşlanmış Yumurta Domates/Salatalık Siyah Zeytin/Yeşil Zeytin Bitki Çayı | 75 69 90 88 0 | Kek Krem Peynir Rizot Tereyağı Siyah Zeytin/Yeşil Zeytin Süt | 281 76 55 148 122 |
| Öğle | Arabaşı Çorba Gemici Usulü Kuru Fasulye Pirinç Pilavı Cacık | 189 284 350 129 | Süzme Mercimek Çorba Rosto Köfte Yoğurtlu Makarna Meyve | 219 395 350 90 | Tarhana Çorba Etili Bezelye Bulgur Pilavı Yoğurt | 204 348 323 54 | Andaloz Çorba Tavuk Sote Soslu Spagetti Mevsim Salata | 191 443 315 60 | Ezogelin Çorba Et Döner Pirinç Pilavı Ayrın | 227 395 350 62 |
| Ara Öğün | Zeytinli Poğaca Süt | 243 122 | Kakaolu Kek | 281 | Tuzlu Kurabiye | 280 | Frambuazlı Panna Cotta | 253 | Açma Meyve Suyu | 250 100 |
| | 24 Ekim 2022 Pazartesi | kcal | 25 Ekim 2022 Salı | kcal | 26 Ekim 2022 Çarşamba | kcal | 27 Ekim 2022 Perşembe | kcal | 28 Ekim 2022 Cuma | kcal |
| Sabah | Patates Tava Kaşar Peyniri Domates/Salatalık Siyah Zeytin/Yeşil Zeytin Meyve Suyu | 250 75 90 88 100 | Poğaca Beyaz Peynir Domates/Salatalık Tahin Pekmez Bitki Çayı | 243 122 90 85 | Çikolatalı Ekmek Üğgen Peynir Siyah Zeytin/Yeşil Zeytin Domates Süt | 150 47 88 90 122 | Yumurta Krem Peynir Domates/Salatalık Siyah Zeytin/Yeşil Zeytin Bitki Çayı | 69 76 90 88 | Gözleme Tereyağ Bal Beyaz Peynir Süt | 325 148 61 122 122 |
| Öğle | Süzme Mercimek Çorba Kayseri Mantı Zyt.Taze Fasulye Mevsim Salata | 219 445 146 60 | Yayla Çorba Çin Usulü Tavuk Soslu Makarna Triliçe | 192 450 315 11 | Sebzecorba Barbunya Pirinç Pilavı Turşu | 143 396 350 11 | Süleymaniye Çorba Biber Dolma Peynirli Tepsi Böreği Ayrın | 219 316 347 62 | Domatesli Şehriye Çorba Kadınbudu Köfte/Dom-Biber Patates Kavurma Meyve | 186 477 110 90 |
| Ara Öğün | Peynirli Börek Bitki Çayı | 347 n | Elmalı Kurabiye Süt | 373 122 | Meyveli Yoğurt | 189 | Tuzlu Kurabiye | 295 | Ay Çöreği Meyve Suyu | 370 100 |
| | 31 Ekim 2022 Pazartesi | kcal | | | | | | | | |
| Sabah | Kaşar Peyniri Haşlanmış Yumurta Domates/Salatalık Siyah Zeytin/Yeşil Zeytin Meyve Suyu | 75 69 90 88 100 | | | | | | | | |
| Öğle | Kremalı Mantar Çorba Mevsim Türü Pirinç Pilavı Cacık | 179 370 350 129 | | | | | | | | |
| Ara Öğün | Poğaca Bitki Çayı | 243 0 | | | | | | | | |

Diyetisyen Mehmet SARI