|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **TARİH** | **KAHVALTI** | **ÖĞLE** | **ARA ÖĞÜN** | **AKŞAM** | **ARA ÖĞÜN** |
| 01/03/2020Pazar | ÇayÇorbaYumurtaReçelYeşil Zeytin | Şehriye ÇorbaPırasa YemeğiBörekKemalpaşa Tatlısı | ÇayKuruyemiş | Sebze ÇorbaPatates OturtmaBulgur Pilavı | Ihlamur |
| 02/03/2020Pazartesi | ÇayÇorbaZeytinTereyağı-Bal | Domates ÇorbaTavuk DönerPirinç Pilavı | OraletKurabiye | Kıymalı IspanakFırın MakarnaYoğurt | Meyve |
| 03/03/2020Salı | ÇayÇorbaKekYeşil ZeytinDomates-Salatalık | Mercimek ÇorbaEtli NohutŞeh. Pirinç PilavıTurşu | ÇayBisküvi | Tel Şehriye ÇorbaKarnabahar YemeğiBörek | Ayran |
| 04/03/2020Çarşamba | ÇayÇorbaKaşar PeynirTahin-PekmezZeytin | Bahçıvan KebabıMeyhane PilavıMevsim Salata | ÇayKraker | Tarhana ÇorbaKabak GratenMakarna | Yeşil Çay |
| 05/03/2020Perşembe | ÇayÇorbaBeyaz PeynirYeşil Zeytin | Sebze ÇorbaKadınbudu Köfte-Fırın PatatesHavuç Tarator | Meyve | Kr. Mantar ÇorbaYeşil FasulyeErişte | ÇayGofret |
| 06/03/2020Cuma | ÇayÇorbaYumurtaBal-Reçel | Domates ÇorbaBarbunyaBulgur Pilavı | ÇayKraker | Sebzeli Tavuk HaşlamaPirinç PilavıMevsim Salata | Süt |
| 07/03/2020Cumartesi | ÇayÇorbaSoslu SosisSimitBeyaz Peynir | Yarma ÇorbaKıymalı KapuskaMakarna | ÇayBisküvi | Patlıcan MusakkaBulgur PilavıYoğurt | Meyve |
| 08/03/2020Pazar | ÇayÇorbaReçel +ZeytinDomates-Salatalık | Ezogelin ÇorbaOrman KebabıMeyhane Pilavı | ÇayÜzüm | Şehriye ÇorbaTavuklu BezelyeMakarna | Ihlamur |
| 09/03/2020Pazartesi | ÇayÇorbaZeytinTereyağı-Bal | Buğday ÇorbaEtli Kuru FasulyeŞeh. Pirinç Pilavı | ÇayBisküvi | Kr. Tavuk ÇorbaPirinçli Kabak YemeğiBörek | Meyve |
| 10/03/2020Salı | ÇayÇorbaÜçgen PeynirTahin-Pekmez | Mercimek ÇorbaKıymalı PideMevsim SalataAyran | AyranLeblebi | Tel Şehriye ÇorbaPırasa YemeğiMakarna  | Ihlamur |
| 11/03/2020Çarşamba | ÇayÇorbaYumurtaReçel-Yeşil Zeytin | Domates ÇorbaTavuk Köfte-Fırın PatatesAyran | LimonataKraker | Sulu KöftePirinç PilavıMevsim Salata | Süt |
| 12/03/2020Perşembe | ÇayÇorbaSucuklu YumurtaTereyağı-BalZeytin | Sebze ÇorbaPatates OturtmaBulgur PilavıTatlı | ÇayKraker | Tarhana ÇorbaIspanak GratenMantı | Meyve |
| 13/03/2020Cuma | ÇayÇorbaKrem PeynirTahin-PekmezZeytin | Şehriye ÇorbaEtli K.FasulyePirinç PilavıTurşu | Yeşil ÇayKurabiye | Tel Şeh. ÇorbaYeşil FasulyeBulgur PilavıLimonata | Ihlamur |
| 14/03/2020Cumartesi | ÇayÇorbaSimitDomates-SalatalıkZeytin+Reçel | Mercimek ÇorbaKapuskaMakarna | OraletBisküvi | Patlıcan KebapBulgur PilavıKomposto | ÇayKuruyemiş |
| 15/03/2020Pazar | ÇayÇorbaZeytinBeyaz PeynirDomates-Salatalık | Kr. Tavuk ÇorbaPirinçli Pırasa YemeğiBörek | Meyve | Yayla ÇorbaŞinitzel+Patates Kızart.Rus salatası | ÇayKraker |
| 16/03/2020Pazartesi | ÇayÇorbaKaşar PeynirReçel-Yeşil Zeytin | Domates ÇorbaÇoban KavurmaBulgur PilavıAyran | ÇayIslak Kek | Etli Patates YemeğiMakarnaMevsim Salata | Ihlamur |
| 17/03/2020Salı | ÇayÇorbaÜçgen PeynirTereyağı-Reçel | Buğday ÇorbaTavuk KöftePatates Püresi | Süt | Tel Şehriye ÇorbaKıy. Karnabahar YemeğiErişte | ÇayGofret |
| 18/03/2020Çarşamba | ÇayÇorbaSoslu SosisDomates-Salatalık | Sebze ÇorbaEtli Bezelye YemeğiMakarnaŞekerpare | ÇayKraker | Bahçıvan KebabıMeyhane PilavıKabak Tarator | Meyve |
| 19/03/2020Perşembe | ÇayÇorbaBeyaz PeynirTahin-Pekmez | Toyga ÇorbaKabak MücverKısır | OraletKurabiye | Şifa ÇorbaKapuskaMantı | Yeşil Çay |
| 20/03/2020Cuma | ÇayÇorbaZeytinDomates-Salatalık | Mercimek ÇorbaEtli NohutŞeh. Pirinç PilavıAyran | ÇayBisküvi | Yarma ÇorbaYeşil FasulyeMakarna | Meyve |
| 21/03/2020Cumartesi | ÇayÇorbaSimitYeşil ZeytinTereyağı-Bal | Hanımağa ÇorbasıPatates KroketRus Salatası | Puding | Düğün ÇorbaPirinçli Kabak YemeğiMakarna | ÇayKraker |
| 22/03/2020Pazar | ÇayÇorbaYumurtaZeytin-Reçel | Yayla ÇorbaOrman KebabıMeyhane Pilavı | ÇayKurabiye | Ezogelin ÇorbaYumurtalı IspanakBörek | Ihlamur |
| 23/03/2020Pazartesi | ÇayÇorbaBeyaz PeynirZeytin-Reçel | Şehriye ÇorbaTavuklu BezelyeBörek | Meyve | Kr. Mantar ÇorbaPatates OturtmaCacık | ÇayKurabiye |
| 24/03/2020Salı | ÇayÇorbaKrem PeynirDomates-Salatalık | Mercimek ÇorbaKuru FasulyeŞeh. Pirinç PilavıAyran | ÇayBisküvi | Karnabahar GratenFırın MakarnaLimonata | Yeşil Çay |
| 25/03/2020Çarşamba | ÇayMenemenTereyağı-BalZeytin | Domates ÇorbaPatlıcan KebapBulgur Pilavı | Meyve | Fırında Sebzeli TavukPirinç PilavıYoğurt | ÇayBisküvi |
| 26/03/2020Perşembe | ÇayÇorbaBeyaz PeynirZeytinReçel | Buğday ÇorbaŞehriyeli GüveçTurşu | OraletKraker | Ezogelin ÇorbaSulu KöfteErişte | Ihlamur |
| 27/03/2020Cuma | ÇayÇorbaSucuklu YumurtaZeytin | Sebze ÇorbaKeşkekMevsim Salata | ÇayKurabiye | Mevsim TürlüBulgur PilavıHavuç Tarator | Yeşil Çay |
| 28/03/2020Cumartesi | ÇayÇorbaReçelDomates-SalatalıkSimit | Toyga ÇorbaKıymalı KapuskaErişteRevani | Meyve | Tavuklu Barbunya YemeğiPirinç PilavıKomposto | AyranLeblebi |
| 29/03/2020Pazar | ÇayÇorbaBeyaz PeynirTahin-PekmezZeytin | Mercimek ÇorbaÇiftlik kebabıMeyhane Pilavı | ÇayGofret | Şehriye ÇorbaKabak GratenFırın Makarna | Yeşil Çay |
| 30/03/2020Pazartesi | ÇayÇorbaYumurtaReçelYeşil Zeytin | Domates ÇorbaFırın Tavuk+PatatesRus Salatası | Oralet | Buğday ÇorbaYeşil FasulyePirinç Pilavı | Meyve |
| 31/03/2020Salı | ÇayÇorbaZeytinTereyağı-Bal | Tel Şehriye ÇorbaPatates GratenKısır | ÇayKraker | Bahçıvan KebabıMeyhane PilavıKabak Tarator | Ihlamur |

**Diyabet Kahvaltı: Diyabet Ara Öğün:**

Çay/Diyet Peynir/Diyet Zeytin/Söğüş Domates-Salatalık 9:00-Süt+Galeta(20 g)

Çay/Haşlanmış Yumurta/Diyet Zeytin/Söğüş Domates-Salatalık 15:00-Diyet Peynir+Ekmek

Çay/Diyet Peynir/Diyet Zeytin/Söğüş Domates-Salatalık 21:00-Meyve+Yoğurt(200 g)

Çay/Haşlanmış Yumurta/Diyet Zeytin/Söğüş Domates-Salatalık

**Diyetisyen**

**Adı Soyadı / İmza**

**Pınar PEHLİVAN**