

TARİH	KAYNAÇ	ÖNE	ÖZÜN	ÖNE	ASLAN	ÖNE	ÖYÜT ARASI	ÖNE	
06/10/2025	Çorçaba	Bevaz Peynir	17	Fırında Schörlü Piliç	106	Makarna	170	Çiğ köfte	124
		Siyah Zeytin	62	Çubuk Makarna	82	Schörlü Piliç	170	Çiğ köfte	124
		Reçel-Tereyağı	194	Mercimek Corbası	130	Tarhana Corbası	120	Çubuk Kökleri	193
		Yumurta Haşlama	126	Tavuklu	95	Çiğ köfte	170	Çiğ köfte	124
		Çay-Meyve Sıra-Siti	45						319
06/10/2025	Porsiyolu	TOPLAM KALORİ	2123	TOPLAM KALORİ	817	TOPLAM KALORİ	2320	TOPLAM KALORİ	2278
		Pilavlı Bevaz	47	Fırında Schörlü Piliç	106	Fırında Schörlü Piliç	170	Çiğ köfte	124
		Yapraklı Bevaz	43	Schörlü Piliç	136	Piliç	170	Çiğ köfte	124
		Reçel - Tereyağı	194	Domates Corbası	95	Yapraklı Corbası	140	Amara Çiğ köfte	124
		Çay-Meyve Sıra-Siti	45						227
06/10/2025	Cuma	TOPLAM KALORİ	472	TOPLAM KALORİ	963	TOPLAM KALORİ	890	TOPLAM KALORİ	2453
		Kaşar Peynir	17	Fırında Schörlü Piliç	106	Makarna	170	Çiğ köfte	124
		Siyah Zeytin	62	Piliç	136	Makarna	170	Çiğ köfte	124
		Reçel-Tereyağı	194	Domates Corbası	95	Schörlü Piliç	170	Çiğ köfte	124
		Çay-Meyve Sıra-Siti	45						226
06/10/2025	Cumartesi	TOPLAM KALORİ	492	TOPLAM KALORİ	977	TOPLAM KALORİ	890	TOPLAM KALORİ	2425
		Kaşar Peynir	17	Fırında Schörlü Piliç	106	Makarna	170	Çiğ köfte	124
		Yapraklı Bevaz	43	Piliç	136	Pilavlı Piliç	124	Çiğ köfte	124
		Reçel - Tereyağı	194	Mercimek Corbası	122	Reçel Salata	124	Çiğ köfte	124
		Çay-Meyve Sıra-Siti	45						178
06/10/2025	Pazar	TOPLAM KALORİ	493	TOPLAM KALORİ	981	TOPLAM KALORİ	890	TOPLAM KALORİ	2415
		Pilavlı Bevaz	47	Tavuklu Bevaz	106	Lahmacun	124	Makarna	124
		Siyah Zeytin	62	Reçel Piliç	107	Mercimek Corbası	120	Makarna	124
		Savunlu Yumurta	75	Sığırtı	95	Mercimek Corbası	122	Çubuk Kökleri	193
		Çay-Meyve Sıra-Siti	45						225
06/10/2025	Pazartesi	TOPLAM KALORİ	483	TOPLAM KALORİ	982	TOPLAM KALORİ	890	TOPLAM KALORİ	2377
		Bevaz Peynir	17	Etili Nohut Yulduzu	107	Pilavlı Piliç	124	Çiğ köfte	124
		Siyah Zeytin	62	Makarna	136	Makarna	170	Çiğ köfte	124
		Yumurta Haşlama	126	Domates Corbası	122	Domates Corbası	120	Çiğ köfte	124
		Çay-Meyve Sıra-Siti	45						227
06/10/2025	Salı	TOPLAM KALORİ	487	TOPLAM KALORİ	983	TOPLAM KALORİ	890	TOPLAM KALORİ	2173
		Pilavlı Bevaz	47	Karagöğ	106	Schörlü Piliç	124	Çiğ köfte	124
		Yapraklı Bevaz	43	Piliç	136	Reçel Piliç	124	Çiğ köfte	124
		Reçel - Tereyağı	194	Yapraklı Corbası	107	Mercimek Corbası	120	Çiğ köfte	124
		Çay-Meyve Sıra-Siti	45						2
06/10/2025	Çarşamba	TOPLAM KALORİ	472	TOPLAM KALORİ	981	TOPLAM KALORİ	106	TOPLAM KALORİ	2112
		Kaşar Peynir	17	Fırında Schörlü Piliç	106	Kaşarlı Yapraklı Bevaz	124	Çiğ köfte	124
		Siyah Zeytin	62	Makarna	136	Pilavlı Piliç	124	Çiğ köfte	124
		Reçel-Tereyağı	194	Tarhana Corbası	95	Domates Corbası	120	Çiğ köfte	124
		Çay-Meyve Sıra-Siti	45						227
06/10/2025	Perşembe	TOPLAM KALORİ	492	TOPLAM KALORİ	991	TOPLAM KALORİ	890	TOPLAM KALORİ	2079
		Bevaz Peynir	17	Tavuklu Bevaz	106	Orman Kökleri	124	Çiğ köfte	124
		Yapraklı Bevaz	43	Piliç	136	Reçel Piliç	124	Çiğ köfte	124
		Reçel - Tereyağı	194	Mercimek Corbası	122	Domates Corbası	120	Çiğ köfte	124
		Çay-Meyve Sıra-Siti	45						226
11/10/2025	Cumartesi	TOPLAM KALORİ	493	TOPLAM KALORİ	976	TOPLAM KALORİ	890	TOPLAM KALORİ	2567
		Kaşar Peynir	17	Fırında Schörlü Piliç	106	Makarna	170	Çiğ köfte	124
		Yapraklı Bevaz	43	Piliç	136	Pilavlı Piliç	124	Çiğ köfte	124
		Reçel - Tereyağı	194	Mercimek Corbası	122	Reçel Salata	124	Çiğ köfte	124
		Çay-Meyve Sıra-Siti	45						224
11/10/2025	Pazar	TOPLAM KALORİ	493	TOPLAM KALORİ	981	TOPLAM KALORİ	890	TOPLAM KALORİ	2344
		Pilavlı Bevaz	47	Tavuklu Bevaz	106	Lahmacun	124	Makarna	124
		Siyah Zeytin	62	Reçel Piliç	107	Mercimek Corbası	120	Çiğ köfte	124
		Savunlu Yumurta	75	Tarhana Corbası	95	Mercimek Corbası	122	Çubuk Kökleri	193
		Çay-Meyve Sıra-Siti	45						225
11/10/2025	Pazartesi	TOPLAM KALORİ	483	TOPLAM KALORİ	981	TOPLAM KALORİ	890	TOPLAM KALORİ	2193
		Bevaz Peynir	17	Etili Nohut Yulduzu	107	Pilavlı Piliç	124	Çiğ köfte	124
		Siyah Zeytin	62	Makarna	136	Makarna	170	Çiğ köfte	124
		Reçel-Tereyağı	194	Tarhana Corbası	95	Domates Corbası	120	Çiğ köfte	124
		Çay-Meyve Sıra-Siti	45						227
11/10/2025	Salı	TOPLAM KALORİ	487	TOPLAM KALORİ	983	TOPLAM KALORİ	890	TOPLAM KALORİ	2123
		Pilavlı Bevaz	47	Fırında Schörlü Piliç	106	Etili Nohut Yulduzu	107	Çiğ köfte	124
		Yapraklı Bevaz	43	Piliç	136	Piliç	170	Çiğ köfte	124
		Reçel - Tereyağı	194	Mercimek Corbası	122	Domates Corbası	120	Çiğ köfte	124
		Çay-Meyve Sıra-Siti	45						227
11/10/2025	Çarşamba	TOPLAM KALORİ	493	TOPLAM KALORİ	986	TOPLAM KALORİ	890	TOPLAM KALORİ	2073
		Bevaz Peynir	17	Karagöğ	106	Pilavlı Piliç	124	Çiğ köfte	124
		Yapraklı Bevaz	43	Piliç	136	Reçel Piliç	124	Çiğ köfte	124
		Reçel - Tereyağı	194	Yapraklı Corbası	107	Mercimek Corbası	120	Çiğ köfte	124
		Çay-Meyve Sıra-Siti	45						226
16/10/2025	Pazartesi	TOPLAM KALORİ	493	TOPLAM KALORİ	986	TOPLAM KALORİ	890	TOPLAM KALORİ	2427
		Bevaz Peynir	17	Fırında Schörlü Piliç	106	Makarna	170	Çiğ köfte	124
		Yapraklı Bevaz	43	Piliç	136	Pilavlı Piliç	124	Çiğ köfte	124
		Reçel - Tereyağı	194	Domates Corbası	122	Domates Corbası	120	Çiğ köfte	124
		Çay-Meyve Sıra-Siti	45						227
17/10/2025	Cuma	TOPLAM KALORİ	493	TOPLAM KALORİ	986	TOPLAM KALORİ	890	TOPLAM KALORİ	2427
		Bevaz Peynir	17	Fırında Schörlü Piliç	106	Makarna	170	Çiğ köfte	124
		Yapraklı Bevaz	43	Piliç	136	Pilavlı Piliç	124	Çiğ köfte	124
		Reçel - Tereyağı	194	Mercimek Corbası	122	Domates Corbası	120	Çiğ köfte	124
		Çay-Meyve Sıra-Siti	45						227
18/10/2025	Cumartesi	TOPLAM KALORİ	493	TOPLAM KALORİ	986	TOPLAM KALORİ	890	TOPLAM KALORİ	2427
		Bevaz Peynir	17	Fırında Schörlü Piliç	106	Makarna	170	Çiğ köfte	124
		Yapraklı Bevaz	43	Piliç	136	Pilavlı Piliç	124	Çiğ köfte	124
		Reçel - Tereyağı	194	Domates Corbası	122	Domates Corbası	120	Çiğ köfte	124
		Çay-Meyve Sıra-Siti	45						227
18/10/2025	Pazar	TOPLAM KALORİ	493	TOPLAM KALORİ	986	TOPLAM KALORİ	890	TOPLAM KALORİ	2427
		Bevaz Peynir	17	Fırında Schörlü Piliç	106	Makarna	170	Çiğ köfte	124
		Yapraklı Bevaz	43	Piliç	136	Pilavlı Piliç	124	Çiğ köfte	124
		Reçel - Tereyağı	194	Domates Corbası	122	Domates Corbası	120	Çiğ köfte	124
		Çay-Meyve Sıra-Siti	45						227
20/10/2025	Pazartesi	TOPLAM KALORİ	493	TOPLAM KALORİ	986	TOPLAM KALORİ	890	TOPLAM KALORİ	2427
		Bevaz Peynir	17	Fırında Schörlü Piliç	106	Makarna	170	Çiğ köfte	124
		Yapraklı Bevaz	43	Piliç	136	Pilavlı Piliç	124	Çiğ köfte	124
		Reçel - Tereyağı	194	Domates Corbası	122	Domates Corbası	120	Çiğ köfte	124
		Çay-Meyve Sıra-Siti	45						227
21/10/2025	Salı	TOPLAM KALORİ	493	TOPLAM KALORİ	986	TOPLAM KALORİ	890	TOPLAM KALORİ	2427
		Bevaz Peynir	17	Fırında Schörlü Piliç	106	Makarna	170	Çiğ köfte	124
		Yapraklı Bevaz	43	Piliç	136	Pilavlı Piliç	124	Çiğ köfte	124
		Reçel - Tereyağı	194	Domates Corbası	122	Domates Corbası	120	Çiğ köfte	124
		Çay-Meyve Sıra-Siti	45						227
22/10/2025	Çarşamba	TOPLAM KALORİ	493	TOPLAM KALORİ	986	TOPLAM KALORİ	890	TOPLAM KALORİ	2427
		Bevaz Peynir	17	Fırında Schörlü Piliç	106	Makarna	170	Çiğ köfte	124
		Yapraklı Bevaz	43	Piliç	136	Pilavlı Piliç	124	Çiğ köfte	124
		Reçel - Tereyağı	194	Domates Corbası	122	Domates Corbası	120	Çiğ köfte	124
		Çay-Meyve Sıra-Siti	45						227
23/10/2025	Pazartesi	TOPLAM KALORİ	493	TOPLAM KALORİ	986	TOPLAM KALORİ	890	TOPLAM KALORİ	2427
		Bevaz Peynir	17	Fırında Schörlü Piliç	106	Makarna	170	Çiğ köfte	124
		Yapraklı Bevaz	43	Piliç	136	Pilavlı Piliç	124	Çiğ köfte	124
		Reçel - Tereyağı	194	Domates Corbası	122	Domates Corbası	120	Çiğ köfte	124
		Çay-Meyve Sıra-Siti	45						227
24/10/2025	Cuma	TOPLAM KALORİ	493	TOPLAM KALORİ	986	TOPLAM KALORİ	890	TOPLAM KALORİ	2427
		Bevaz Peynir	17	Fırında Schörlü Piliç	106	Makarna	170	Çiğ köfte	124
		Yapraklı Bevaz	43	Piliç	136	Pilavlı Piliç	124	Çiğ köfte	124
		Reçel - Tereyağı	194	Domates Corbası	122	Domates Corbası	120	Çiğ köfte	124
		Çay-Meyve Sıra-Siti	45						227
25/10/2025	Cumartesi	TOPLAM KALORİ	493	TOPLAM KALORİ	986	TOPLAM KALORİ	890	TOPLAM KALORİ	2427
		Bevaz Peynir	17	Fırında Schörlü Piliç	106	Makarna	170	Çiğ köfte	124
		Yapraklı Bevaz	43	Piliç	136	Pilavlı Piliç	124	Çiğ köfte	124
		Reçel - Tereyağı	194	Domates Corbası	122	Domates Corbası	120	Çiğ köfte	124
		Çay-Meyve Sıra-Siti	45						227
26/10/2025	Pazar	TOPLAM KALORİ	493	TOPLAM KALORİ	986	TOPLAM KALORİ	890	TOPLAM KALORİ	2427
		Bevaz Peynir	17	Fırında Schörlü Piliç	106	Makarna	170	Çiğ köfte	124
		Yapraklı Bevaz	43	Piliç	136	Pilavlı Piliç	124	Çiğ köfte	124
		Reçel - Tereyağı	194	Domates Corbası	122	Domates Corbası	120	Çiğ köfte	124
		Çay-Meyve Sıra-Siti	45						227
27/10/2025	Pazartesi	TOPLAM KALORİ	493	TOPLAM KALORİ	986	TOPLAM KALORİ	890	TOPLAM KALORİ	2427
		Bevaz Peynir	17	Fırında Schörlü Piliç	106	Makarna	170	Çiğ köfte	124
		Yapraklı Bevaz	43	Piliç	136	Pilavlı Piliç	124	Çiğ köfte	124
		Reçel - Tereyağı	194	Domates Corbası	122	Domates Corbası	120	Çiğ köfte	124
		Çay-Meyve Sıra-Siti	45						227
28/10/2025	Salı	TOPLAM KALORİ	493	TOPLAM KALORİ	986	TOPLAM KALORİ	890	TOPLAM KALORİ	2427
		Bevaz Peynir	17	Fırında Schörlü Piliç	106	Makarna	170	Çiğ köfte	124
		Yapraklı Bevaz	43	Piliç	136	Pilavlı Piliç	124	Çiğ köfte	124
28/10/2025	Çarşamba	TOPLAM KALORİ	493	TOPLAM KALORİ	986	TOPLAM KALORİ	890	TOPLAM KALORİ	2427
		Bevaz Peynir	17	Fırında Schörlü Piliç	106	Makarna	170	Çiğ köfte	124
		Yapraklı Bevaz	43	Piliç	136	Pilavlı Piliç	124	Çiğ köfte	124
		Reçel - Tereyağı	194	Domates Corbası	122	Domates Corbası	120	Çiğ köfte	124
		Çay-Meyve Sıra-Siti	45						227
30/10/2025	Pazartesi	TOPLAM KALORİ	493	TOPLAM KALORİ	986	TOPLAM KALORİ	890	TOPLAM KALORİ	2427
		Bevaz Peynir	17	Fırında Schörlü Piliç	106	Makarna	170	Çiğ köfte	124
		Yapraklı Bevaz	43	Piliç	136	Pilavlı Piliç	124	Çiğ köfte	124
		Reçel - Tereyağı	194	Domates Corbası	122	Domates Corbası	120	Çiğ köfte	124
		Çay-Meyve Sıra-Siti	45						227
31/10/2025	Cuma	TOPLAM KALORİ	493	TOPLAM KALORİ	986	TOPLAM KALORİ	890	TOPLAM KALORİ	2427
		Bevaz Peynir	17	Fırında Schörlü Piliç	106	Makarna	170	Çiğ köfte	124
		Yapraklı Bevaz	43	Piliç	136	Pilavlı Piliç	124	Çiğ köfte	124
		Reçel - Tereyağı	194	Domates Corbası	122	Domates Corbası	120	Çiğ köfte	124
		Çay-Meyve Sıra-Siti	45						227