

EYÜBOĞLU TEMMUZ - AĞUSTOS YAZ OKULU - 2024

	(15- 19 TEMMUZ)	(22 - 26 TEMMUZ)	(29 TEMMUZ- 2 AĞUSTOS)	(05 - 09 AĞUSTOS)	
PAZARTESİ	15 Temmuz Demokrasi ve Milli Birlik Günü	KAHVALTI		KAHVALTI	
		Beyaz Peynir 55 cal. ⚡	Beyaz Peynir 55 cal. ⚡	Beyaz Peynir 55 cal. ⚡	Beyaz Peynir 55 cal. ⚡
		Kaşar Peynir 82 cal. ⚡	Kaşar Peynir 82 cal. ⚡	Kaşar Peynir 82 cal. ⚡	Kaşar Peynir 82 cal. ⚡
		Siyah Zeytin 20 cal.	Siyah Zeytin 20 cal.	Siyah Zeytin 20 cal.	Siyah Zeytin 20 cal.
Reçel 28 cal.	Reçel 28 cal.	Reçel 28 cal.	Reçel 28 cal.		
Tahin Pekmez 30 cal.	Tahin Pekmez 30 cal.	Tahin Pekmez 30 cal.	Tahin Pekmez 30 cal.		
Süt 72 cal. ⚡	Süt 72 cal. ⚡	Süt 72 cal. ⚡	Süt 72 cal. ⚡		
Domates 64 cal. ⚡	Domates 64 cal. ⚡	Domates 64 cal. ⚡	Domates 64 cal. ⚡		
Salatalık 5 cal. ⚡	Salatalık 5 cal. ⚡	Salatalık 5 cal. ⚡	Salatalık 5 cal. ⚡		
ÖĞLE YEMEĞİ		ÖĞLE YEMEĞİ		ÖĞLE YEMEĞİ	
Süzme Mercimek Çorba 212 cal. ⚡⚡	Düğün Çorba 130 cal. ⚡⚡⚡	Şehriye Çorba 212 cal. ⚡⚡	Soslu Hamburger 250 cal. ⚡⚡⚡	Kuru Fasulye 370 cal. ⚡⚡	Yeşil Mercimek Yemeği 250 cal. ⚡⚡⚡
Fırında Elma Dilimi Patates 345 cal. ⚡	Pirinç Pilavı 324 cal. ⚡	Pirinç Pilavı 345 cal. ⚡	Ayran 75 cal. ⚡⚡	Cacık 75 cal. ⚡⚡	Cacık 75 cal. ⚡⚡
İKİNDİ		İKİNDİ		İKİNDİ	
Kuruyemiş 110 cal. ⚡	Kruvasan 88 cal. ⚡⚡	Kuruyemiş 110 cal. ⚡	Meyve 50-10 cal. ⚡⚡⚡	Meyve 50-10 cal. ⚡⚡⚡	
KAHVALTI		KAHVALTI		KAHVALTI	
Beyaz Peynir 55 cal. ⚡	Beyaz Peynir 55 cal. ⚡	Beyaz Peynir 55 cal. ⚡	Beyaz Peynir 55 cal. ⚡	Beyaz Peynir 55 cal. ⚡	
Kaşar Peynir 82 cal. ⚡	Kaşar Peynir 82 cal. ⚡	Kaşar Peynir 82 cal. ⚡	Kaşar Peynir 82 cal. ⚡	Kaşar Peynir 82 cal. ⚡	
Siyah Zeytin 20 cal.	Siyah Zeytin 20 cal.	Siyah Zeytin 20 cal.	Siyah Zeytin 20 cal.	Siyah Zeytin 20 cal.	
Tereyağı 75 cal. ⚡	Reçel 28 cal.	Reçel 28 cal.	Reçel 28 cal.	Reçel 28 cal.	
Bal 63 cal.	Tahin Pekmez 30 cal.	Tahin Pekmez 30 cal.	Tahin Pekmez 30 cal.	Tahin Pekmez 30 cal.	
Süt 72 cal. ⚡	Süt 72 cal. ⚡	Süt 72 cal. ⚡	Süt 72 cal. ⚡	Süt 72 cal. ⚡	
Domates 64 cal. ⚡	Havuç 64 cal. ⚡	Havuç 64 cal. ⚡	Havuç 64 cal. ⚡	Havuç 64 cal. ⚡	
Salatalık 5 cal. ⚡					
ÖĞLE YEMEĞİ		ÖĞLE YEMEĞİ		ÖĞLE YEMEĞİ	
Şehriye Çorba 212 cal. ⚡⚡	Soğuk Ayran Aşı Çorbası 193 cal. ⚡⚡	Süzme Mercimek Çorba 230 cal. ⚡⚡⚡	Soğuk Naneli Yoğurt Çorba 193 cal. ⚡⚡	Soğuk Naneli Yoğurt Çorba 193 cal. ⚡⚡	
Yeşil Mercimek Yemeği 250 cal. ⚡⚡⚡	İzmir köfte 343 cal. ⚡⚡⚡	Hasanpaşa Köfte 224 cal. ⚡⚡⚡	İzgara Köfte / Fırında Patates 235 cal. ⚡⚡⚡	İzgara Köfte / Fırında Patates 235 cal. ⚡⚡⚡	
Pirinç Pilavı 345 cal. ⚡	Bulgur Pilavı 291 cal. ⚡⚡	Napoliten Soslu Makarna 315 cal. ⚡⚡	Soslu Makarna 200 cal. ⚡⚡	Soslu Makarna 200 cal. ⚡⚡	
Cacık 75 cal. ⚡⚡	Mevsim Salata 64 cal. ⚡	Mevsim Salata 64 cal. ⚡	Meyve 50-10 cal. ⚡⚡⚡	Meyve 50-10 cal. ⚡⚡⚡	
İKİNDİ		İKİNDİ		İKİNDİ	
Kuruyemiş 110 cal. ⚡	Havuçlu Kek 210 cal. ⚡⚡	Gül Böreği 136 cal. ⚡⚡	Elmalı Tarçınlı Kek 227 cal. ⚡⚡⚡	Elmalı Tarçınlı Kek 227 cal. ⚡⚡⚡	
Meyve 50-10 cal. ⚡⚡⚡	Süt 72 cal. ⚡	Meyve Suyu 85 cal. ⚡	Süt 72 cal. ⚡	Süt 72 cal. ⚡	
KAHVALTI		KAHVALTI		KAHVALTI	
Beyaz Peynir 55 cal. ⚡	Beyaz Peynir 55 cal. ⚡	Beyaz Peynir 55 cal. ⚡	Beyaz Peynir 55 cal. ⚡	Beyaz Peynir 55 cal. ⚡	
Kaşar Peynir 82 cal. ⚡	Kaşar Peynir 82 cal. ⚡	Kaşar Peynir 82 cal. ⚡	Kaşar Peynir 82 cal. ⚡	Kaşar Peynir 82 cal. ⚡	
Siyah Zeytin 20 cal.	Siyah Zeytin 20 cal.	Siyah Zeytin 20 cal.	Siyah Zeytin 20 cal.	Siyah Zeytin 20 cal.	
Reçel 28 cal.	Reçel 28 cal.	Reçel 28 cal.	Reçel 28 cal.	Reçel 28 cal.	
Tahin Pekmez 30 cal.	Tahin Pekmez 30 cal.	Tahin Pekmez 30 cal.	Tahin Pekmez 30 cal.	Tahin Pekmez 30 cal.	
Yumurta 80 cal. ⚡	Süt 72 cal. ⚡	Süt 72 cal. ⚡	Süt 72 cal. ⚡	Süt 72 cal. ⚡	
Süt 72 cal. ⚡	Domates 64 cal. ⚡	Domates 64 cal. ⚡	Domates 64 cal. ⚡	Domates 64 cal. ⚡	
Domates 64 cal. ⚡	Salatalık 5 cal. ⚡	Salatalık 5 cal. ⚡	Salatalık 5 cal. ⚡	Salatalık 5 cal. ⚡	
Salatalık 5 cal. ⚡					
ÖĞLE YEMEĞİ		ÖĞLE YEMEĞİ		ÖĞLE YEMEĞİ	
Ezogelin Çorba 210 cal. ⚡⚡⚡	Sebze Ezme Çorbası 195 cal. ⚡⚡	Domates Çorba 130 cal. ⚡⚡	Ezogelin Çorba 152 cal. ⚡⚡	Ezogelin Çorba 152 cal. ⚡⚡	
Ev Yapımı Sebzeli Pizza 121 cal. ⚡⚡⚡	Hindi Külbastı / Patates Püre 251 cal. ⚡⚡⚡	Kıymalı Pide 449 cal. ⚡⚡⚡	Kıymalı Bezelye 278 cal. ⚡⚡	Kıymalı Bezelye 278 cal. ⚡⚡	
Sebze Buketi 95 cal. ⚡	Arpa Şehriye Pilavı 345 cal. ⚡	Sebze Buketi 95 cal. ⚡⚡	Pirinç pilavı 345 cal. ⚡⚡	Pirinç pilavı 345 cal. ⚡⚡	
Ayran 45 cal. ⚡	Dondurma 106 cal. ⚡	Ayran 45 cal. ⚡	Yoğurt 84 cal. ⚡⚡	Yoğurt 84 cal. ⚡⚡	
İKİNDİ		İKİNDİ		İKİNDİ	
Havuç Tarçınlı Kek 140 cal. ⚡⚡	Pankek 227 cal. ⚡⚡	Hırmalı Üzümlü Kek 227 cal. ⚡⚡	Peynirli Kalem Börek 136 cal. ⚡⚡	Peynirli Kalem Börek 136 cal. ⚡⚡	
Süt 72 cal. ⚡	Süt 72 cal. ⚡	Süt 72 cal. ⚡	Meyve Suyu 85 cal. ⚡	Meyve Suyu 85 cal. ⚡	

EYÜBOĞLU TEMMUZ - AĞUSTOS YAZ OKULU - 2024

	(15- 19 TEMMUZ)	(22 - 26 TEMMUZ)	(29 TEMMUZ- 2 AĞUSTOS)	(05 - 09 AĞUSTOS)	
PERŞEMBE	KAHVALTI	KAHVALTI	KAHVALTI	KAHVALTI	KAHVALTI
	Beyaz Peynir 55 cal. 🟢	Beyaz Peynir 55 cal. 🟢	Beyaz Peynir 55 cal. 🟢	Beyaz Peynir 55 cal. 🟢	Beyaz Peynir 55 cal. 🟢
	Kaşar Peynir 82 cal. 🟢	Kaşar Peynir 82 cal. 🟢	Kaşar Peynir 82 cal. 🟢	Kaşar Peynir 82 cal. 🟢	Kaşar Peynir 82 cal. 🟢
	Siyah Zeytin 20 cal.	Siyah Zeytin 20 cal.	Siyah Zeytin 20 cal.	Siyah Zeytin 20 cal.	Siyah Zeytin 20 cal.
	Tereyağı 75 cal. 🟡	Reçel 28 cal.	Reçel 28 cal.	Reçel 28 cal.	Reçel 28 cal.
	Bal 63 cal.	Tahin Pekmez 30 cal.	Tahin Pekmez 30 cal.	Tahin Pekmez 30 cal.	Tahin Pekmez 30 cal.
	Süt 72 cal. 🟡 🟢	Süt 72 cal. 🟡	Süt 72 cal. 🟡	Süt 72 cal. 🟡	Süt 72 cal. 🟡
	Domates 64 cal. 🟢	Havuç 64 cal. 🟢	Havuç 64 cal. 🟢	Havuç 64 cal. 🟢	Havuç 64 cal. 🟢
	Salatalık 5 cal. 🟢				
	ÖĞLE YEMEĞİ	ÖĞLE YEMEĞİ	ÖĞLE YEMEĞİ	ÖĞLE YEMEĞİ	ÖĞLE YEMEĞİ
Tarhana Çorba 152 cal. 🟡 🟢	Düğün Çorba 130 cal. 🟡 🟢 🟣	Kafkas Çorba 120 cal. 🟡 🟢 🟣	Toyga Çorba 152 cal. 🟡 🟢 🟣		
Taze Fasulye 215 cal. 🟡 🟢 🟣	Nohut Yemeği 390 cal. 🟡 🟢	Biber Dolma 250 cal. 🟡 🟢 🟣	Iskender 585 cal. 🟡 🟢 🟣		
Bulgur Pilavı 291 cal. 🟡 🟢	Pirinç Pilavı 345 cal. 🟡	Su Böreği 370 cal. 🟡 🟢	Meyhane Pilavı 291 cal. 🟡		
Dondurma 106 cal. 🟢	Cacık 75 cal. 🟡 🟢	Dondurma 106 cal. 🟢	Ayran 45 cal. 🟢		
İKİNDİ	İKİNDİ	İKİNDİ	İKİNDİ	İKİNDİ	
Kakaolu Un Kurabiyesi 128 cal. 🟡 🟢	Gül Böreği 136 cal. 🟡 🟢	Kuruyemiş 110 cal. 🟡	Kruvasan 88 cal. 🟡 🟢		
Meyve >100 cal. 🟡	Meyve Suyu 85 cal. 🟡	Meyve >100 cal. 🟡 🟢 🟣	Meyve 50-10 cal. 🟡		
CUMA	KAHVALTI	KAHVALTI	KAHVALTI	KAHVALTI	KAHVALTI
	Beyaz Peynir 55 cal. 🟢	Beyaz Peynir 55 cal. 🟢	Beyaz Peynir 55 cal. 🟢	Beyaz Peynir 55 cal. 🟢	Beyaz Peynir 55 cal. 🟢
	Kaşar Peynir 82 cal. 🟢	Kaşar Peynir 82 cal. 🟢	Kaşar Peynir 82 cal. 🟢	Kaşar Peynir 82 cal. 🟢	Kaşar Peynir 82 cal. 🟢
	Siyah Zeytin 20 cal.	Siyah Zeytin 20 cal.	Siyah Zeytin 20 cal.	Siyah Zeytin 20 cal.	Siyah Zeytin 20 cal.
	Reçel 28 cal.	Reçel 28 cal.	Reçel 28 cal.	Reçel 28 cal.	Reçel 28 cal.
	Tahin Pekmez 30 cal.	Tahin Pekmez 30 cal.	Tahin Pekmez 30 cal.	Tahin Pekmez 30 cal.	Tahin Pekmez 30 cal.
	Yumurta 80 cal. 🟢	Süt 72 cal. 🟢	Süt 72 cal. 🟢	Süt 72 cal. 🟢	Süt 72 cal. 🟢
	Süt 72 cal. 🟢	Domates 64 cal. 🟢	Domates 64 cal. 🟢	Domates 64 cal. 🟢	Domates 64 cal. 🟢
	Domates 64 cal. 🟢	Salatalık 5 cal. 🟢	Salatalık 5 cal. 🟢	Salatalık 5 cal. 🟢	Salatalık 5 cal. 🟢
	Salatalık 5 cal. 🟢				
ÖĞLE YEMEĞİ	ÖĞLE YEMEĞİ	ÖĞLE YEMEĞİ	ÖĞLE YEMEĞİ	ÖĞLE YEMEĞİ	
Süzme Mercimek Çorba 144 cal. 🟡 🟢 🟣	Tarhana Çorba 152 cal. 🟡 🟢 🟣	Şehriye Çorba 212 cal. 🟡 🟢	Domates Çorba 139 cal. 🟡 🟢 🟣		
Kabak Dolma 273 cal. 🟡 🟢 🟣	Pilav Üstü Et Döner 585 cal. 🟡 🟢 🟣	Soslu Hamburger 290 cal. 🟡 🟢 🟣	Çıtır Balık/Patates Sote 300 cal. 🟡 🟢 🟣		
Su Böreği 408 cal. 🟡 🟢	Fırında Elma Dilimi Patates 190 cal. 🟡	Fırında Elma Dilimi Patates 190 cal. 🟡	Erişte 328 cal. 🟡 🟢		
Yoğurt 84 cal. 🟢	Ayran 45 cal. 🟡	Ayran 45 cal. 🟢	Mevsim Salata 64 cal. 🟢		
İKİNDİ	İKİNDİ	İKİNDİ	İKİNDİ	İKİNDİ	
Elmalı Pie 133 cal. 🟡 🟢	Kruvasan 88 cal. 🟡 🟢	Poğaç 227 cal. 🟡 🟢	Bisküvi pastası 210 cal. 🟡 🟢		
Süt 72 cal. 🟡	Meyve >100 cal. 🟡	Meyve Suyu 85 cal. 🟡	Süt		

Mönüler Sofra A.Ş.'nin Menü Planlama Komisyonu Tarafından Oluşturulmaktadır. Kaloriler 100gr üzerinden hesaplanmıştır.

Kullanılan Ürünler

Et ve şarküteri ürünleri: Pınar / Namet

Süt ve süt ürünleri: Pınar / Eker/ Aynes/Teksüt

Yağ: Komlik/Kırsangış

İkinci öğünlerimizdeki ürünlerimiz tam buğday unu ile karışımı olarak üretilmektedir.

Bölge Müdürü : Esra Yazıcı

Proje Müdürü : Eren Gezici

Gıda Mühendisi:Merve Sağlamdemir

BESİN DEĞERLERİ

TAHİL 🟡, SERZE 🟢, SÜT 🟣

MEYVE 🟡, ET-BAKLAGIL 🟢

