

ELYÜBOĞLU HAZIRLIK SINIFLARI YAZ OKULU -2022

	1.Hafta (18- 22 Temmuz)	2.Hafta (25-29 Temmuz)	3.Hafta (1-5 Ağustos )
PAZARTESİ	<b>KAHVALTI</b>	<b>KAHVALTI</b>	<b>KAHVALTI</b>
	Beyaz peynir 55 cal. 😊	Beyaz peynir 55 cal. 😊	Beyaz peynir 55 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.
	Tereyağı 75 cal. 😊	Tereyağı 75 cal. 😊	Tereyağı 75 cal. 😊
	Bal 63 cal.	Bal 63 cal.	Bal 63 cal.
	Süt 72 cal. 😊	Süt 72 cal. 😊	Süt 72 cal. 😊
	Domates 64 cal. 😊	Domates 64 cal. 😊	Domates 64 cal. 😊
	Salatalık 5 cal. 😊	Salatalık 5 cal. 😊	Salatalık 5 cal. 😊
	<b>ÖĞLE YEMEĞİ</b>	<b>ÖĞLE YEMEĞİ</b>	<b>ÖĞLE YEMEĞİ</b>
	Süzme mercimek çorba 230 cal. 😊 😊 😊	Toyga çorba 152 cal. 😊 😊	Ezogelin çorba 152 cal. 😊 😊
	Hindi külbastı 251 cal. 😊 😊	Kayseri mantı 325 cal. 😊 😊 😊	Etlı mevsim türlü 215 cal. 😊 😊
Napoliten soslu makarna 315 cal. 😊 😊	Sebze buketi 95 cal. 😊	Bulgur pilavı 291 cal. 😊 😊	
Ayran 45 cal. 😊	Kazandibi 245 cal. 😊 😊	Yoğurt 84 cal. 😊	
<b>İKİNDİ</b>	<b>İKİNDİ</b>	<b>İKİNDİ</b>	
Meyve 3-100 cal. 😊	Ev yapımı meyve suyu 109 cal. 😊	Meyve 3-100 cal. 😊	
Havuçlu kek 210 cal. 😊 😊	Tuzlu kurabiye 120 cal. 😊 😊	Dereotlu peynirli mini poğaç 195 cal. 😊 😊 😊	
SALI	<b>KAHVALTI</b>	<b>KAHVALTI</b>	<b>KAHVALTI</b>
	Beyaz peynir 55 cal. 😊	Beyaz peynir 55 cal. 😊	Beyaz peynir 55 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.
	Reçel 28 cal.	Reçel 28 cal.	Reçel 28 cal.
	Tahin pekmez 30 cal.	Tahin pekmez 30 cal.	Tahin pekmez 30 cal.
	Yumurta 80 cal. 😊	Yumurta 80 cal. 😊	Yumurta 80 cal. 😊
	Süt 72 cal. 😊	Süt 72 cal. 😊	Süt 72 cal. 😊
	Domates 64 cal. 😊	Domates 64 cal. 😊	Domates 64 cal. 😊
	Salatalık 5 cal. 😊	Salatalık 5 cal. 😊	Salatalık 5 cal. 😊
	<b>ÖĞLE YEMEĞİ</b>	<b>ÖĞLE YEMEĞİ</b>	<b>ÖĞLE YEMEĞİ</b>
	Düğün çorba 130 cal. 😊 😊	Sebze ezme çorbası 195 cal. 😊 😊	Düğün çorba 130 cal. 😊 😊
Nohut Yemeği 390 cal. 😊 😊	Kuru fasulye Yemeği 370 cal. 😊 😊	Yeşil Mercimek Yemeği 250 cal. 😊 😊	
Pirinç pilavı 345 cal. 😊	Pirinç pilavı 345 cal. 😊	Erişte 315 cal. 😊	
Cacık 75 cal. 😊	Cacık 75 cal. 😊	Cacık 75 cal. 😊	
<b>İKİNDİ</b>	<b>İKİNDİ</b>	<b>İKİNDİ</b>	
Susamlı çubuklar 95 cal. 😊 😊	Meyve 3-100 cal. 😊	Susamlı çubuklar 95 cal. 😊 😊	
Ev yapımı limonata 109 cal. 😊	Sam kurabiyesi 95 cal. 😊 😊	Ev yapımı portakal suyu 109 cal. 😊	
ÇARŞAMBA	<b>KAHVALTI</b>	<b>KAHVALTI</b>	<b>KAHVALTI</b>
	Beyaz peynir 55 cal. 😊	Beyaz peynir 55 cal. 😊	Beyaz peynir 55 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.
	Tereyağı 75 cal. 😊	Tereyağı 75 cal. 😊	Tereyağı 75 cal. 😊
	Bal 63 cal.	Bal 63 cal.	Bal 63 cal.
	Süt 72 cal. 😊	Süt 72 cal. 😊	Süt 72 cal. 😊
	Domates 64 cal. 😊	Domates 64 cal. 😊	Domates 64 cal. 😊
	Salatalık 5 cal. 😊	Salatalık 5 cal. 😊	Salatalık 5 cal. 😊
	<b>ÖĞLE YEMEĞİ</b>	<b>ÖĞLE YEMEĞİ</b>	<b>ÖĞLE YEMEĞİ</b>
	Tarhana çorba 130 cal. 😊 😊	Yoğurt Çorba 152 cal. 😊 😊	Şafak çorba 144 cal. 😊 😊
	Izgara köfte/Patates tava 346 cal. 😊 😊	İzmir köfte 343 cal. 😊 😊	Soslu Hamburger 290 cal. 😊 😊
Bulgur pilavı 291 cal. 😊 😊	Napoliten soslu makarna 315 cal. 😊 😊	Fırında elma dilim patates 190 cal. 😊	
Ayran 45 cal. 😊	Ayran 45 cal. 😊	Ayran 45 cal. 😊	
<b>İKİNDİ</b>	<b>İKİNDİ</b>	<b>İKİNDİ</b>	
Meyve 3-100 cal. 😊	Ev yapımı limonata 109 cal. 😊	Şam kurabiyesi 95 cal. 😊 😊	
Peynirli mini sandviç 170 cal. 😊 😊	Peynirli mini sandviç 170 cal. 😊 😊	Meyve 3-100 cal. 😊	
PERŞEMBE	<b>KAHVALTI</b>	<b>KAHVALTI</b>	<b>KAHVALTI</b>
	Beyaz peynir 55 cal. 😊	Beyaz peynir 55 cal. 😊	Beyaz peynir 55 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.
	Reçel 28 cal.	Reçel 28 cal.	Reçel 28 cal.
	Tahin pekmez 30 cal.	Tahin pekmez 30 cal.	Tahin pekmez 30 cal.
	Yumurta 80 cal. 😊	Menemen 110 cal. 😊 😊	Yumurta 80 cal. 😊
	Süt 72 cal. 😊	Süt 72 cal. 😊	Süt 72 cal. 😊
	Domates 64 cal. 😊	Domates 64 cal. 😊	Domates 64 cal. 😊
	Salatalık 5 cal. 😊	Salatalık 5 cal. 😊	Salatalık 5 cal. 😊
	<b>ÖĞLE YEMEĞİ</b>	<b>ÖĞLE YEMEĞİ</b>	<b>ÖĞLE YEMEĞİ</b>
	Şehriye çorba 212 cal. 😊 😊	Süzme mercimek çorba 230 cal. 😊 😊	Tarhana çorba 130 cal. 😊 😊
Kıymalı bezelye 278 cal. 😊 😊	Çiftlik kebabı 390 cal. 😊 😊	Biber dolma 250 cal. 😊 😊	
Erişte 315 cal. 😊	Bulgur pilavı 291 cal. 😊 😊	Napoliten soslu makarna 315 cal. 😊 😊	
Meyve 3-100 cal. 😊	Dondurma 222 cal. 😊	Meyve 3-100 cal. 😊	
<b>İKİNDİ</b>	<b>İKİNDİ</b>	<b>İKİNDİ</b>	
Tuzlu kurabiye 120 cal. 😊 😊	Susamlı çubuklar 95 cal. 😊 😊	Ev yapımı meyve suyu 109 cal. 😊	
Ev yapımı meyve suyu 109 cal. 😊	Meyve 3-100 cal. 😊	Kruvasan 88 cal. 😊 😊	
CUMA	<b>KAHVALTI</b>	<b>KAHVALTI</b>	<b>KAHVALTI</b>
	Beyaz peynir 55 cal. 😊	Beyaz peynir 55 cal. 😊	Beyaz peynir 55 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.
	Tereyağı 75 cal. 😊	Tereyağı 75 cal. 😊	Tereyağı 75 cal. 😊
	Bal 63 cal.	Bal 63 cal.	Bal 63 cal.
	Süt 72 cal. 😊	Süt 72 cal. 😊	Süt 72 cal. 😊
	Domates 64 cal. 😊	Domates 64 cal. 😊	Domates 64 cal. 😊
	Salatalık 5 cal. 😊	Salatalık 5 cal. 😊	Salatalık 5 cal. 😊
	<b>ÖĞLE YEMEĞİ</b>	<b>ÖĞLE YEMEĞİ</b>	<b>ÖĞLE YEMEĞİ</b>
	Ezogelin çorba 210 cal. 😊 😊	Şafak çorba 144 cal. 😊 😊	Toyga çorba 152 cal. 😊 😊
	Pilav üstü etdöner 585 cal. 😊 😊	Kıymalı Pide 350 cal. 😊 😊	Ev Yapımı Sebze Pizza 449 cal. 😊 😊
Fırında Elma Dilimi Patates 190 cal. 😊	Mevsim salata 64 cal. 😊	Karışık salata 80 cal. 😊	
Ayran 45 cal. 😊	Ayran 45 cal. 😊	Ayran 45 cal. 😊	
<b>İKİNDİ</b>	<b>İKİNDİ</b>	<b>İKİNDİ</b>	
Zeytinli açma 150 cal. 😊 😊	Ev yapımı meyve suyu 109 cal. 😊	Meyve 3-100 cal. 😊	
Meyve 3-100 cal. 😊	Grissini 80 cal. 😊	Tuzlu kurabiye 120 cal. 😊 😊	

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

Kullanılan Ürünler

Et ve şarküteri ürünleri: Pınar / Namet

Süt ve süt ürünleri: Pınar / Eker/ Aynes

Yağ: Komili/Kırlangıç

İkinci öğünlerimizdeki ürünlerimiz tam buğday unu ile karışımı olarak üretilmektedir.

Bölge Müdürü : Esra Yazıcı

Proje Müdürü : Eren Gezici

