



HAZİRAN

Kalsiyum Kahramanı



PAZARTESİ	SALI	ÇARŞAMBA	PERŞEMBE	CUMA	CUMARTESİ	PAZAR
26	27	28	29	30	31	1 Beyaz peynir + zeytin + haşlanmış yumurta + süt+ Haliborange multivitamin
2 Kaşar peynirli omlet + ceviz içi + Haliborange multivitamin	3 Menemen (az yağlı, peynirli) + ekmek + ayran+ Haliborange multivitamin	4 Labneli tost + elma dilimi + ceviz+ Haliborange multivitamin	5 Sebzeli peynirli krep + yoğurt+ Haliborange multivitamin	6 Mini poğaç + haşlanmış yumurta + süt+ Haliborange multivitamin	7 Çılbır (yoğurtlu yumurta) + ekmek + salatalık+ Haliborange multivitamin	8 Kaşarlı gözleme + domates + taze nane + süt+ Haliborange multivitamin
9 Tahin-pekmez + tam buğday ekmeği + peynir + süt+ Haliborange multivitamin	10 Peynirli omlet + yeşillik + üzüm+ Haliborange multivitamin	11 Beyaz peynir + haşlanmış yumurta + zeytin + süt+ Haliborange multivitamin	12 Yoğurtlu ev yapımı granola + muz+ Haliborange multivitamin	13 Gözleme (ıspanak ve lor peynirli) + domates+ Haliborange multivitamin	14 Süt ile yapılmış muzlu smoothie + ceviz+ Haliborange multivitamin	15 Lor peynirli sandviç + ayran+ Haliborange multivitamin
16 Yoğurtlu meyve salatası + badem + galeta+ Haliborange multivitamin	17 Lorlu pankek + çilek +ceviz + süt+ Haliborange multivitamin	18 Kaşarlı börek + süt+ Haliborange multivitamin	19 Beyaz peynir + zeytin + haşlanmış yumurta + süt+ Haliborange multivitamin	20 Peynirli su böreği + üzüm+ Haliborange multivitamin	21 Peynirli pankek + meyve çayı+ Haliborange multivitamin	22 Peynirli krep + salatalık + portakal dilimi+ Haliborange multivitamin
23 Süt ile yapılmış muzlu smoothie + haşlanmış yumurta+ Haliborange multivitamin	24 Peynirli simit + domates + salatalık + süt+ Haliborange multivitamin	25 Lorlu kabak mücver + ayran+ Haliborange multivitamin	26 Patatesli kaşarlı tost + domates + süt+ Haliborange multivitamin	27 Menemen + beyaz peynir + süt+ Haliborange multivitamin	28 Açma (peynirli) + domates + salatalık + süt+ Haliborange multivitamin	29 Peynirli omlet + yeşillik + ceviz+ Haliborange multivitamin
30 Beyaz peynir + haşlanmış yumurta + zeytin + süt Haliborange multivitamin	1	2	3	4	5	6

