

# MAYIS

## AYLIK SAĞLIKLI ÖĞÜN PLANI

KAHVALTI	Kcal	ÖĞLE YEMEK	Kcal	İKİNDİ	Kcal
----------	------	------------	------	--------	------

4 Mayıs 2026 Pazartesi					
Meyve Çayı	20	Mercimek Çorba	150	Kakaolu Kek	350
Haşlanmış Yumurta	80	Tavuk Döner	400	Çay	20
Beyaz Peynir	80	Pirinç Pilavı	330		
Siyah Zeytin	35	Ayran	80		
Domates	10				
Yeşil Zeytin	35	Salata Bar	80		
Bal	60				

11 Mayıs 2026 Pazartesi					
Meyve Çayı	20	Domates Çorba	140	Islak Kek	350
Haşlanmış Yumurta	80	Yeşil Mercimek	130	Limonata	90
Kaşar Peynir	120	Milföy Böreği	100		
Yeşil Zeytin	35	Ayran	80		
Siyah Zeytin	35				
Tahin Pekmez	90	Salata Bar	80		
Havuç	6				

18 Mayıs 2026 Pazartesi					
Meyve Çayı	20	Nan. Yoğurt Çorba	150	Haşhaşlı Lokum	360
Haşlanmış Yumurta	80	Taze Fasulye	220	Çay	20
Beyaz Peynir	80	Pirinç Pilavı	330		
Yeşillik	4	Kıbrıs Tatlısı	250		
Siyah Zeytin	35				
Yeşil Zeytin	35	Salata Bar	80		
Domates	10				

KAHVALTI	Kcal	ÖĞLE YEMEK	Kcal	İKİNDİ	Kcal
----------	------	------------	------	--------	------

5 Mayıs 2026 Salı					
Süt	130	Domates Çorba	140	Pişi	320
Simit	300	Patates Musakka	180	Meyve Çayı	20
Yeşil Zeytin	35	Arpa Şehriye Pilav	350		
Beyaz Peynir	80	Yoğurt	120		
Yeşillik	4				
Tahin Pekmez	90	Salata Bar	80		
Salatalık	5				

12 Mayıs 2026 Salı					
Süt	130	Ezogelin Çorba	160	Üzümlü Kek	350
Poğaç	280	Piliç Elbasan Tava	120	Meyve Çayı	20
Yeşil Zeytin	35	Bulgur Pilavı	280		
Bal	60	Meyve	100		
Domates	10				
Salatalık	5	Salata Bar	80		
Beyaz Peynir	80				

19 Mayıs 2026 Salı					
 <p>19 MAYIS ATATÜRK'Ü ANMA, GENÇLİK VE SPOR BAYRAMIMIZ KUTLU OLSUN</p>					

KAHVALTI	Kcal	ÖĞLE YEMEK	Kcal	İKİNDİ	Kcal
----------	------	------------	------	--------	------

6 Mayıs 2026 Çarşamba					
Çay	20	Yayla Çorba	150	Tiramisu	330
Menemen	200	Kuru Fasulye	300	Limonata	90
Kaşar Peynir	120	Bulgur Pilavı	280		
Salatalık	5	Komposto	140		
Domates	10				
Siyah Zeytin	35	Salata Bar	80		
Yeşil Zeytin	35				

13 Mayıs 2026 Çarşamba					
Meyve Çayı	20	Mercimek Çorba	150	Pişi	320
Krep	220	Nohut	330	Çay	20
Beyaz Peynir	80	Pirinç Pilavı	330		
Yeşil Zeytin	35	Cacık	100		
Siyah Zeytin	35				
Bal	60	Salata Bar	80		
Tahin Pekmez	90				

20 Mayıs 2026 Çarşamba					
Çay	20	Toyga Çorba	90	Mozaik Kek	350
Peynirli Omet	180	Barbunya	140	Meyve Çayı	20
Yeşil Zeytin	35	Soslu Makarna	350		
Siyah Zeytin	35	Komposto	140		
Beyaz Peynir	80				
Bal	60	Salata Bar	80		
Salatalık	5				

KAHVALTI	Kcal	ÖĞLE YEMEK	Kcal	İKİNDİ	Kcal
----------	------	------------	------	--------	------

7 Mayıs 2026 Perşembe					
Süt	130	Ezogelin Çorba	160	Mercimek Köfte	180
Tereyağ	70	Soslu Misket Köfte	330	Ayran	80
Bal	60	Pirinç Pilavı	330		
Yeşil Zeytin	35	Kemalpaşa	450		
Kaşar Peynir	120				
Domates	10	Salata Bar	80		
Beyaz Peynir	80				

14 Mayıs 2026 Perşembe					
Süt	130	Şehriye Çorba	150	Kısır	140
Tereyağ	70	Çiftlik Kebabı	350	Ayran	80
Bal	60	Ter. Bulgur Pilavı	300		
Beyaz Peynir	80	Sütlü İrmik Tatlısı			
Yeşil Zeytin	35				
Havuç	6	Salata Bar	80		
Yeşillik	4				

21 Mayıs 2026 Perşembe					
Süt	130	Ezogelin Çorba	160	Islak Kek	350
Tereyağ	70	Kıymalı Manti	240	Limonata	90
Yeşil Zeytin	35	Sebzeye Graten	250		
Bal	60	Yoğurt	120		
Domates	10				
Salatalık	5	Salata Bar	80		
Beyaz Peynir	80				

KAHVALTI	Kcal	ÖĞLE YEMEK	Kcal	İKİNDİ	Kcal
----------	------	------------	------	--------	------

8 Mayıs 2026 Cuma					
Meyve Çayı	20	Tarhana Çorba	170	Makarna Salatası	250
Omet	180	Pizza	330	Meyve Çayı	20
Kaşar Peynir	120	Patates Kızartması	420		
Yeşil Zeytin	35	Ayran	80		
Siyah Zeytin	35				
Havuç	6	Salata Bar	80		
Bal	60				

15 Mayıs 2026 Cuma					
Çay	20	Mantar Çorba	150	Mozaik Pasta	420
Menemen	200	Hamburger	450	Meyve Çayı	20
Kaşar Peynir	120	Patates Kızartması	420		
Tahin Pekmez	90	Ayran	80		
Siyah Zeytin	35				
Salatalık	5	Salata Bar	80		
Yeşil Zeytin	35				

22 Mayıs 2026 Cuma					
Meyve Çayı	20	MANGAL PARTİSİ		Patlamış Mısır	180
Patates Kızartma	420			Limonata	90
Beyaz Peynir	80				
Tahin Pekmez	90				
Siyah Zeytin	35				
Yeşil Zeytin	35				
Havuç	6				

KURBAN BAYRAMIMIZ  
KUTLU OLSUN

SALI VE CUMA GÜNLERİ KAHVALTILARIMIZ AÇIK BÜFE OLARAK SERVİS EDİLMEKTEDİR