



AĞUSTOS'26

AYLIK SAĞLIKLI ÖĞÜN PLANI



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

17 Ağustos 2026 Pazartesi					
Meyve Çayı	20	Domates Çorba	140	Tatlı Kurabiye	420
Haşlanmış Yumurta	80	Piliç Baget	190	Çay	20
Beyaz Peynir	80	Pirinç Pilavı	330		
Siyah Zeytin	35	Kemal Paşa Tatlısı	450		
Domates	10				
Yeşil Zeytin	35	Salata Bar	80		
Tahin Pekmez	90				

24 Ağustos 2026 Pazartesi					
Meyve Çayı	20	Mercimek Çorba	150	Meyve	100
Haşlanmış Yumurta	80	Taze Fasülye	220		
Kaşar Peynir	120	Erişte	210		
Yeşil Zeytin	35	Yoğurt	120		
Siyah Zeytin	35				
Tahin Pekmez	90	Salata Bar	80		
Havuç	6				

31 Ağustos 2026 Pazartesi					
Meyve Çayı	20	Tarhana Çorba	170	Susamlı Çubuk	300
Haşlanmış Yumurta	80	Fırın Karnabahar	190	Limonata	90
Beyaz Peynir	80	Arpa Şehriye Pilavı	270		
Salatalık	5	Yoğurt	120		
Siyah Zeytin	35				
Yeşil Zeytin	35	Salata Bar	80		
Domates	10				

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

18 Ağustos 2026 Salı					
Süt	130	Ezogelin Çorba	160	Makarna Salatası	250
Patatesli Omlet	180	Patlıcan Musakka	450		
Yeşil Zeytin	35	Pirinç Pilavı	330		
Beyaz Peynir	80	Yoğurt	120		
Tereyağ	70				
Bal	60	Salata Bar	80		
Havuç	6				

25 Ağustos 2026 Salı					
Süt	130	Domates Çorba	140	Hindistan Cev. Kek	350
Dereotlu Poğaç	280	Piliç Sote	180	Meyve Çayı	20
Yeşil Zeytin	35	Bulgur Pilavı	300		
Bal	60	Meyve	100		
Domates	10				
Salatalık	5	Salata Bar	80		
Beyaz Peynir	80				

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

19 Ağustos 2026 Çarşamba					
Çay	20			Kısır	140
Poğaç	280	BAHÇEDE		Limonata	90
Kaşar Peynir	120	MANGAL			
Salatalık	5				
Domates	10				
Siyah Zeytin	35				
Tahin Helva	150				

26 Ağustos 2026 Çarşamba					
Meyve Çayı	20	Tavuksuyu Çorba	130	Mercimek Köfte	180
Sebzeli Omlet	180	Nohut	330	Ayran	80
Yeşillik	4	Pirinç Pilavı	330		
Yeşil Zeytin	35	Cacık	100		
Siyah Zeytin	35				
Bal	60	Salata Bar	80		
Kaşar Peynir	120				

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

20 Ağustos 2026 Perşembe					
Süt	130	Tarhana Çorba	170	Milföy Börek	100
Tereyağ	70	Fırın Beyti	350	Çay	20
Bal	60	Bulgur Pilavı	280		
Yeşil Zeytin	35	Cacık	100		
Kaşar Peynir	120				
Domates	4	Salata Bar	80		
Beyaz Peynir	80				

27 Ağustos 2026 Perşembe					
Süt	130	Ezogelin Çorba	160	Kekli Supangle	270
Tereyağ	70	İzmir Köfte	210		
Bal	60	Bulgur Pilavı	280		
Beyaz Peynir	80	Revani	300		
Yeşil Zeytin	35				
Havuç	6	Salata Bar	80		
Patates Kızartma	350				

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

21 Ağustos 2026 Cuma					
Meyve Çayı	20	Şehriye Çorba	150	Limonlu Kek	330
Menemen	200	Balık Krokot	300	Bitki Çayı	20
Kaşar Peynir	120	Makarna	350		
Yeşil Zeytin	35	Tahin Helva	150		
Siyah Zeytin	35				
Havuç	6	Salata Bar	80		
Bal	60				

28 Ağustos 2026 Cuma					
Çay	20	Yayla Çorba	150	Anne Kurabiyesi	420
Menemen	200	Pizza	330	Çay	20
Kaşar Peynir	35	Patates Kızartması	420		
Tahin Pekmez	90	Ayran	80		
Siyah Zeytin	35				
Beyaz Peynir	80	Salata Bar	80		
Yeşil Zeytin	35				

SALI VE CUMA GÜNLERİ KAHVALTILARIMIZ AÇIK BÜFE OLARAK SERVİS EDİLMEKTEDİR