

EYLÜL

AYLIK SAĞLIKLI ÖĞÜN PLANI

KAHALTI	Kcal	ÖĞLE YEMEK	Kcal	İKİNDİ	Kcal
---------	------	------------	------	--------	------

1 Eylül 2026 Salı					
Süt	130	Şehriye Çorba	150	Pişi	320
Poğaç	280	Piliç Baget	190	Meyve Çayı	20
Beyaz Peynir	80	Pirinç Pilavı	330		
Yeşil Zeytin	35	Ayran	80		
Siyah Zeytin	35				
Domates	10	Salata Bar	80		
Salatalık	5				

7 Eylül 2026 Pazartesi					
Meyve Çayı	20	Sebze Çorba	120	Kekli Supangle	275
Haşlanmış Yumurta	80	Piliç Tantuni	450		
Beyaz Peynir	80	Terey. Bulgur Pilavı	320		
Siyah Zeytin	35	Ayran	80		
Domates	10				
Yeşil Zeytin	35	Salata Bar	80		
Tahin Pekmez	90				

8 Eylül 2026 Salı					
Süt	130	Yayla Çorba	150	Elmalı Turta	400
Simit	300	Frın Mevsim Türlü	200	Meyve Çayı	20
Yeşil Zeytin	35	Erişte	210		
Beyaz Peynir	80	Yoğurt	120		
Tereyağ	70				
Bal	60	Salata Bar	80		
Havuç	6				

KAHALTI	Kcal	ÖĞLE YEMEK	Kcal	İKİNDİ	Kcal
---------	------	------------	------	--------	------

2 Eylül 2026 Çarşamba					
Meyve Çayı	20	Tavuksuyu Çorba	130	Patates Salatası	200
Sebzeli Omler	180	Nohut	330	Ayran	80
Beyaz Peynir	80	Bulgur Pilavı	280		
Yeşil Zeytin	35	Sütlac	220		
Siyah Zeytin	35				
Yeşillik	4	Salata Bar	80		
Kaşar Peynir	120				

KAHALTI	Kcal	ÖĞLE YEMEK	Kcal	İKİNDİ	Kcal
---------	------	------------	------	--------	------

3 Eylül 2026 Perşembe					
Süt	130	Yoğurt Çorba	150	Anne Kurabiyesi	420
Tereyağ	70	Patlıcan Musakka	450	Çay	20
Bal	60	Pirinç Pilavı	330		
Beyaz Peynir	80	İrmik Helvası	400		
Yeşil Zeytin	35				
Domates	10	Salata Bar	80		
Siyah Zeytin	35				

KAHALTI	Kcal	ÖĞLE YEMEK	Kcal	İKİNDİ	Kcal
---------	------	------------	------	--------	------

4 Eylül 2026 Cuma					
Çay	20	Ezogelin Çorba	160	Tuzlu Kek	220
Menemen	200	Kıymalı Mantı	240	Limonata	90
Kaşar Peynir	120	Sebze Graten	250		
Tahin Pekmez	90	Yoğurt	120		
Siyah Zeytin	35				
Salatalık	5	Salata Bar	80		
Yeşil Zeytin	35				

14 Eylül 2026 Pazartesi					
Meyve Çayı	20	Mercimek Çorba	150	Limonlu Kek	330
Haşlanmış Yumurta	80	Et Döner	350	Çay	20
Kaşar Peynir	120	Pirinç Pilavı	330		
Yeşil Zeytin	35	Ayran	80		
Siyah Zeytin	35				
Tahin Helva	150	Salata Bar	80		
Havuç	4				

15 Eylül 2026 Salı					
Süt	130	Tarhana Çorba	170	Susamlı Mini Poğaç	150
Açma	300	Sebzeli Tavuk Sote	180	Meyve Çayı	20
Yeşil Zeytin	35	Şehriyeli Bulgur Pilavı	300		
Bal	60	Meyve Komposto	150		
Domates	10				
Salatalık	5	Salata Bar	80		
Beyaz Peynir	80				

16 Eylül 2026 Çarşamba					
Meyve Çayı	20	Soğuk Çorba	120	Makarna Salatası	250
Krep	220	Kuru Fasulye	300	Limonata	90
Beyaz Peynir	80	Pirinç Pilavı	330		
Yeşil Zeytin	35	İrmik Tatlısı	320		
Siyah Zeytin	35				
Bal	60	Salata Bar	80		
Kaşar Peynir	120				

17 Eylül 2026 Perşembe					
Süt	130	Mantar Çorba	150	Kruvasan	400
Domates	10	Beyti	700	Çay	20
Salatalık	6	Bulgur Pilavı	280		
Beyaz Peynir	80	Meyve	100		
Yeşil Zeytin	35				
Havuç	6	Salata Bar	80		
Patates Kızartma	350				

18 Eylül 2026 Cuma				
Meyve Çayı	20	MANGAL ŞENLİĞİ	Patlamış Mısır	180
Menemen	200		Limonata	90
Beyaz Peynir	80			
Tahin Pekmez	90			
Siyah Zeytin	35			
Yeşil Zeytin	35			
Havuç	6			

21 Eylül 2026 Pazartesi					
Meyve Çayı	20	Tarhana Çorba	170	Milföy Böreği	100
Haşlanmış Yumurta	80	Bezelye	200	Meyve Çayı	20
Beyaz Peynir	35	Kuskus	250		
Yeşillik	4	Keşkül	300		
Siyah Zeytin	35				
Yeşil Zeytin	35	Salata Bar	80		
Tahin Helva	150				

22 Eylül 2026 Salı					
Süt	130	Şehriye Çorba	150	Havuçlu Kek	330
Dereotlu Poğaç	280	Köri Soslu Tavuk	220	Limonata	90
Yeşil Zeytin	35	Bulgur Pilavı	280		
Siyah Zeytin	35	Cacık	100		
Beyaz Peynir	80				
Salatalık	5	Salata Bar	80		
Domates	10				

23 Eylül 2026 Çarşamba					
Çay	20	Tavuk Suyu Çorba	130	Tiramisu	350
Patatesli Omler	180	Barbunya	140	Çay	20
Yeşil Zeytin	35	Pirinç Pilavı	330		
Siyah Zeytin	35	Pembe Sultan	120		
Beyaz Peynir	80				
Havuç	6	Salata Bar	80		
Salatalık	5				

24 Eylül 2026 Perşembe					
Süt	130	Domates Çorba	140	Mercimek Köfte	180
Tereyağ	70	Patates Oturtma	180	Ayran	80
Bal	60	Erişte	210		
Beyaz Peynir	80	Havuç Prenses	330		
Kaşar Peynir	120				
Domates	10	Salata Bar	80		
Salatalık	5				

25 Eylül 2025 Perşembe					
Çay	20	Ezogelin Çorba	160	Çerez	180
Menemen	200	Pizza	330	Limonata	90
Kaşar Peynir	120	Patates Kızartma	420		
Tahin Pekmez	90	Ayran	80		
Siyah Zeytin	35				
Yeşillik	4	Salata Bar	80		
Yeşil Zeytin	35				

28 Eylül 2026 Pazartesi					
Meyve Çayı	20	Mercimek Çorba	150	Tepsi Böreği	300
Haşlanmış Yumurta	80	Taze Fasulye	220	Çay	20
Beyaz Peynir	80	Soslu Makarna	350		
Kaşar Peynir	120	Un Helvası	330		
Siyah Zeytin	35				
Yeşil Zeytin	35	Salata Bar	80		
Domates	10				

29 Eylül 2026 Salı					
Süt	130	Ezogelin Çorba	160	Mozaik Kek	350
Krep	220	Çıtır Piliç	250	Meyve Çayı	20
Bal	60	Bulgur Pilavı	280		
Tahin Pekmez	90	Ayran	80		
Beyaz Peynir	80				
Yeşillik	4	Salata Bar	80		
Domates	10				

30 Eylül 2026 Çarşamba					
Çay	20	Düğün Çorba	250	Islak Kek	350
Omler	180	Nohut	330	Meyve Çayı	20
Yeşil Zeytin	35	Sebze. Bulgur Pilavı	300		
Siyah Zeytin	35	Komposto	150		
Beyaz Peynir	80				
Domates	10	Salata Bar	80		
Salatalık	5				

SALI VE CUMA GÜNLERİ KAHALTILARIMIZ AÇIK BÜFE OLARAK SERVİS EDİLMEKTEDİR