

# ARALIK 2025

## AYLIK SAĞLIKLI ÖĞÜN PLANI

| 1 Aralık 2025 Pazartesi |                     |                  |
|-------------------------|---------------------|------------------|
| Kahvaltı                | Öğle                | İkindi           |
| MEYVE ÇAYI              | DOMATES ÇORBA       | MAKARNA SALATASI |
| HAŞLANMIŞ YUMURTA       | BEZELYE             |                  |
| YEŞİL ZEYTİN            | BULGUR PİLAVI       |                  |
| SİYAH ZEYTİN            | SÜTLÜ İRMİK TATLISI |                  |
| BEYAZ PEYNİR            |                     |                  |
| SALATALIK               | SALATA BAR          |                  |
| DOMATES                 |                     |                  |

| 2 Aralık 2025 Salı |                     |                |
|--------------------|---------------------|----------------|
| Kahvaltı           | Öğle                | İkindi         |
| MEYVE ÇAYI         | EZOGELİN ÇORBA      | TATLI KURABIYE |
| SİMİT              | ETLİ MEVSİM TURLUSÜ | MEYVE ÇAYI     |
| SİYAH ZEYTİN       | PİRİNÇ PİLAVI       |                |
| KAŞAR PEYNİR       | AYRAN               |                |
| DOMATES            |                     |                |
| SALATALIK          | SALATA BAR          |                |
| BAL                |                     |                |

| 3 Aralık 2025 Çarşamba |               |            |
|------------------------|---------------|------------|
| Kahvaltı               | Öğle          | İkindi     |
| SÜT                    | YAYLA ÇORBA   | MOZAİK KEK |
| PEYNİRLİ OMLET         | NOHUT         | LİMONATA   |
| BEYAZ PEYNİR           | BULGUR PİLAVI |            |
| SALATALIK              | CACIK         |            |
| SİYAH ZEYTİN           |               |            |
| YEŞİL ZEYTİN           | SALATA BAR    |            |
| DOMATES                |               |            |

| 4 Aralık 2025 Perşembe |                    |             |
|------------------------|--------------------|-------------|
| Kahvaltı               | Öğle               | İkindi      |
| MEYVE ÇAYI             | MERCİMEK ÇORBA     | TUZLU ÇUBUK |
| PATATES KIZARTMA       | PÜRELİ ROSTO KÖFTE | KEFİR       |
| KAŞAR PEYNİR           | SOSLU MAKARNA      |             |
| DOMATES                | MEYVE              |             |
| SİYAH ZEYTİN           |                    |             |
| SALATALIK              | SALATA BAR         |             |
| TAHİN PEKMEZ           |                    |             |

| 5 Aralık 2025 Cuma |                   |           |
|--------------------|-------------------|-----------|
| Kahvaltı           | Öğle              | İkindi    |
| SÜT                | TEL ŞEHRİYE ÇORBA | ISLAK KEK |
| TEREYAĞ            | MANTI             | LİMONATA  |
| BAL                | KARIŞIK KIZARTMA  |           |
| BEYAZ PEYNİR       | YOĞURT            |           |
| HAVUÇ              |                   |           |
| KREP               | SALATA BAR        |           |
| SİYAH ZEYTİN       |                   |           |

| 8 Aralık 2025 Pazartesi |                |             |
|-------------------------|----------------|-------------|
| Kahvaltı                | Öğle           | İkindi      |
| MEYVE ÇAYI              | MERCİMEK ÇORBA | LİMONLU KEK |
| HAŞLANMIŞ YUMURTA       | ISPANAK        | MEYVE ÇAYI  |
| KAŞAR PEYNİR            | FIRIN MAKARNA  |             |
| YEŞİL ZEYTİN            | YOĞURT         |             |
| SİYAH ZEYTİN            |                |             |
| SALATALIK               | SALATA BAR     |             |
| DOMATES                 |                |             |

| 9 Aralık 2025 Salı |                |                |
|--------------------|----------------|----------------|
| Kahvaltı           | Öğle           | İkindi         |
| SÜT                | EZOGELİN ÇORBA | HAŞHAŞLI LOKUM |
| KALEM BÖREK        | ET DÖNER       | LİMONATA       |
| YEŞİL ZEYTİN       | BULGUR PİLAVI  |                |
| TAHİN PEKMEZ       | ŞEKERPARE      |                |
| DOMATES            |                |                |
| SALATALIK          | SALATA BAR     |                |
| BEYAZ PEYNİR       |                |                |

| 10 Aralık 2025 Çarşamba |               |               |
|-------------------------|---------------|---------------|
| Kahvaltı                | Öğle          | İkindi        |
| MEYVE ÇAYI              | SEBZE ÇORBA   | SUSAMLI ÇUBUK |
| OMLET                   | KURU FASÜLYE  | MEYVE ÇAYI    |
| BEYAZ PEYNİR            | PİRİNÇ PİLAVI |               |
| SİYAH ZEYTİN            | TURŞU         |               |
| YEŞİL ZEYTİN            |               |               |
| TEREYAĞ                 | SALATA BAR    |               |
| BAL                     |               |               |

| 11 Aralık 2025 Perşembe |                    |                 |
|-------------------------|--------------------|-----------------|
| Kahvaltı                | Öğle               | İkindi          |
| SÜT                     | ARPA ŞEHRİYE ÇORBA | ANNE KURABIYESİ |
| TEREYAĞ                 | İZMİR KÖFTE        | LİMONATA        |
| BAL                     | PİRİNÇ PİLAVI      |                 |
| KAŞAR PEYNİR            | CACIK              |                 |
| YEŞİL ZEYTİN            |                    |                 |
| HAVUÇ                   | SALATA BAR         |                 |
| TAHİN HELVA             |                    |                 |

| 12 Aralık 2025 Cuma |                  |             |
|---------------------|------------------|-------------|
| Kahvaltı            | Öğle             | İkindi      |
| MEYVE ÇAYI          | TAVUK SUYU ÇORBA | HAVUÇLU KEK |
| MENEMEN             | PIZZA            | LİMONATA    |
| BEYAZ PEYNİR        | PATATES KIZARTMA |             |
| TAHİN PEKMEZ        | AYRAN            |             |
| SİYAH ZEYTİN        |                  |             |
| YEŞİL ZEYTİN        | SALATA BAR       |             |
| SALATALIK           |                  |             |

| 15 Aralık 2025 Pazartesi |               |            |
|--------------------------|---------------|------------|
| Kahvaltı                 | Öğle          | İkindi     |
| MEYVE ÇAYI               | HÜNKAR ÇORBA  | TUZLU KEK  |
| HAŞLANMIŞ YUMURTA        | TAZE FASÜLYE  | MEYVE ÇAYI |
| BEYAZ PEYNİR             | BULGUR PİLAVI |            |
| TAHİN PEKMEZ             | YOĞURT        |            |
| SİYAH ZEYTİN             |               |            |
| YEŞİL ZEYTİN             | SALATA BAR    |            |
| DOMATES                  |               |            |

| 16 Aralık 2025 Salı |                |                  |
|---------------------|----------------|------------------|
| Kahvaltı            | Öğle           | İkindi           |
| SÜT                 | EZOGELİN ÇORBA | MERCİMEKLİ KÖFTE |
| KOL BÖREĞİ          | TAVUK SOTE     | AYRAN            |
| YEŞİL ZEYTİN        | PİRİNÇ PİLAVI  |                  |
| BEYAZ PEYNİR        | REVANI         |                  |
| TEREYAĞ             |                |                  |
| BAL                 | SALATA BAR     |                  |
| HAVUÇ               |                |                  |

| 17 Aralık 2025 Çarşamba |               |             |
|-------------------------|---------------|-------------|
| Kahvaltı                | Öğle          | İkindi      |
| MEYVE ÇAYI              | MANTAR ÇORBA  | KAKAOLU KEK |
| SEBZELİ OMLET           | BARBUNYA      | MEYVE ÇAYI  |
| KAŞAR PEYNİR            | BULGUR PİLAVI |             |
| SALATALIK               | MEYVE         |             |
| YEŞİL ZEYTİN            |               |             |
| SİYAH ZEYTİN            | SALATA BAR    |             |
| HAVUÇ                   |               |             |

| 18 Aralık 2025 Perşembe |                 |          |
|-------------------------|-----------------|----------|
| Kahvaltı                | Öğle            | İkindi   |
| SÜT                     | MERCİMEK ÇORBA  | SUPANGLE |
| TEREYAĞ                 | PATATES OTURTMA | (KEKLİ)  |
| BAL                     | SU BÖREĞİ       |          |
| YEŞİL ZEYTİN            | CACIK           |          |
| SALATALIK               |                 |          |
| KAŞAR PEYNİR            | SALATA BAR      |          |
| BEYAZ PEYNİR            |                 |          |

| 19 Aralık 2025 Cuma |                  |               |
|---------------------|------------------|---------------|
| Kahvaltı            | Öğle             | İkindi        |
| MEYVE ÇAYI          | YAYLA ÇORBA      | MEYVE         |
| MENEMEN             | HAMBURGER        | KARIŞIK ÇEREZ |
| KAŞAR PEYNİR        | PATATES KIZARTMA |               |
| TAHİN HELVA         | AYRAN            |               |
| YEŞİL ZEYTİN        |                  |               |
| SİYAH ZEYTİN        | SALATA BAR       |               |
| HAVUÇ               |                  |               |

| 22 Aralık 2025 Pazartesi |                  |            |
|--------------------------|------------------|------------|
| Kahvaltı                 | Öğle             | İkindi     |
| MEYVE ÇAYI               | MERCİMEK ÇORBA   | ÜZÜMLÜ KEK |
| HAŞLANMIŞ YUMURTA        | FIRIN KARNABAHAH | MEYVE ÇAYI |
| SİYAH ZEYTİN             | ERİŞTE           |            |
| KAŞAR PEYNİR             | YOĞURT           |            |
| TAHİN PEKMEZ             |                  |            |
| HAVUÇ                    | SALATA BAR       |            |
| YEŞİL ZEYTİN             |                  |            |

| 23 Aralık 2025 Salı |               |           |
|---------------------|---------------|-----------|
| Kahvaltı            | Öğle          | İkindi    |
| SÜT                 | DÜĞÜN ÇORBA   | KREP/ BAL |
| DEREOTLU POĞAÇA     | TAVUK BAGET   | LİMONATA  |
| KAŞAR PEYNİR        | PİRİNÇ PİLAVI |           |
| YEŞİL ZEYTİN        | AYRAN         |           |
| SİYAH ZEYTİN        |               |           |
| HAVUÇ               | SALATA BAR    |           |
| TAHİN PEKMEZ        |               |           |

| 24 Aralık 2025 Çarşamba |                |        |
|-------------------------|----------------|--------|
| Kahvaltı                | Öğle           | İkindi |
| MEYVE ÇAYI              | SEBZE ÇORBA    | KISIR  |
| PATATESLİ OMLET         | YEŞİL MERCİMEK | AYRAN  |
| KAŞAR PEYNİR            | FIRIN MAKARNA  |        |
| DOMATES                 | İNCİR UYUTMASI |        |
| SİYAH ZEYTİN            |                |        |
| YEŞİL ZEYTİN            | SALATA BAR     |        |
| SALATALIK               |                |        |

| 25 Aralık 2025 Perşembe |                    |              |
|-------------------------|--------------------|--------------|
| Kahvaltı                | Öğle               | İkindi       |
| SÜT                     | EZOGELİN ÇORBA     | ELMALI TURTA |
| TEREYAĞ                 | TERB. MİSKET KÖFTE | MEYVE ÇAYI   |
| BAL                     | PİRİNÇ PİLAVI      |              |
| SİYAH ZEYTİN            | YOĞURT             |              |
| BEYAZ PEYNİR            |                    |              |
| SALATALIK               | SALATA BAR         |              |
| DOMATES                 |                    |              |

| 26 Aralık 2025 Cuma |               |                |
|---------------------|---------------|----------------|
| Kahvaltı            | Öğle          | İkindi         |
| MEYVE ÇAYI          | TARHANA ÇORBA | TUZLU KURABIYE |
| MENEMEN             | BALIK KROKET  | LİMONATA       |
| BEYAZ PEYNİR        | SOSLU MAKARNA |                |
| SALATALIK           | TAHİN HELVASI |                |
| SİYAH ZEYTİN        |               |                |
| YEŞİL ZEYTİN        | SALATA BAR    |                |
| BAL                 |               |                |

| 29 Aralık 2025 Pazartesi |                |                  |
|--------------------------|----------------|------------------|
| Kahvaltı                 | Öğle           | İkindi           |
| MEYVE ÇAYI               | MERCİMEK ÇORBA | PATATES SALATASI |
| HAŞLANMIŞ YUMURTA        | SEBZE GRATEN   |                  |
| BEYAZ PEYNİR             | MAKARNA        |                  |
| SALATALIK                | İRMİK HELVASI  |                  |
| SİYAH ZEYTİN             |                |                  |
| YEŞİL ZEYTİN             | SALATA BAR     |                  |
| DOMATES                  |                |                  |

| 30 Aralık 2025 Salı |               |                |
|---------------------|---------------|----------------|
| Kahvaltı            | Öğle          | İkindi         |
| SÜT                 | TARHANA ÇORBA | TATLI KURABIYE |
| AÇMA                | NOHUT         | MEYVE ÇAYI     |
| YEŞİL ZEYTİN        | BULGUR PİLAVI |                |
| SİYAH ZEYTİN        | CACIK         |                |
| BEYAZ PEYNİR        |               |                |
| SALATALIK           | SALATA BAR    |                |
| DOMATES             |               |                |

| 31 Aralık 2025 Çarşamba |      |        |
|-------------------------|------|--------|
| Kahvaltı                | Öğle | İkindi |
| MEYVE ÇAYI              |      | MEYVE  |
| PATATESLİ OMLET         |      | ÇEREZ  |
| YEŞİL ZEYTİN            |      |        |
| SİYAH ZEYTİN            |      |        |
| BEYAZ PEYNİR            |      |        |
| TAHİN HELVA             |      |        |
| HAVUÇ                   |      |        |

**SALI VE CUMA GÜNLERİ KAHVALTILARIMIZ AÇIK BÜFE OLARAK SERVİS EDİLMEKTEDİR**