

MART

AYLIK SAĞLIKLI ÖĞÜN PLANI

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

2 Mart 2026 Pazartesi					
Meyve Çayı	20	Domates Çorba	140	Elmalı Turta	300
Haşlanmış Yumurta	80	Ispanak	65	Limonata	90
Kaşar Peynir	120	Fırında Makarna	220		
Yeşil Zeytin	35	Yoğurt	120		
Siyah Zeytin	35				
Tahin Pekmez	5	Salata Bar	80		
Havuç	10				

9 Mart 2026 Pazartesi					
Meyve Çayı	20	Şehriye Çorba	150	Pişi	320
Haşlanmış Yumurta	80	Taze Fasulye	220	Çay	20
Beyaz Peynir	80	Tel Şeh. Piring Pilavı	330		
Siyah Zeytin	35	Şekerpare	420		
Domates	10				
Yeşil Zeytin	35	Salata Bar	80		
Tahin Pekmez	90				

16 Mart 2026 Pazartesi					
<i>İyi Tatiller</i>					

23 Mart 2026 Pazartesi					
Meyve Çayı	20	Mercimek Çorba	150	Limonlu Kek	330
Haşlanmış Yumurta	80	Tavuk Döner	380	Çay	20
Beyaz Peynir	80	Piring Pilavı	330		
Yeşillik	4	Ayran	80		
Siyah Zeytin	35				
Yeşil Zeytin	35	Salata Bar	80		
Domates	10				

30 Mart 2026 Pazartesi					
Meyve Çayı	20	Ezogelin Çorba	160	Tatlı Kurabiye	420
Haşlanmış Yumurta	80	Bezeleye	200	Sıcak Çikolata	
Kaşar Peynir	120	Erişte	155		
Tahin Pekmez	90	Yoğurt	120		
Siyah Zeytin	35				
Yeşil Zeytin	35	Salata Bar	80		
Domates	10				

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

3 Mart 2026 Salı					
Süt	130	Yayla Çorba	150	Makarna Salatası	250
Poğaç	280	Çıtır Piliç	300		
Yeşil Zeytin	35	Bulgur Pilavı	280		
Bal	60	Havuç Prensese	330		
Domates	10				
Salatalık	5	Salata Bar	80		
Beyaz Peynir	80				

10 Mart 2026 Salı					
Süt	130	Ezogelin Çorba	160	Kakaolu Kek	330
Simit	300	Piliç Elbasan Tava	210	Çay	20
Yeşil Zeytin	35	Dom. Bulgur Pilavı	280		
Beyaz Peynir	80	Cacık	100		
Tereyağ	70				
Bal	60	Salata Bar	80		
Havuç	6				

17 Mart 2026 Salı					
ARA TATİL					

24 Mart 2026 Salı					
Süt	130	Şafak Çorba	85	Mercimek Köfte	180
Patatesli Omllet	180	Seb. Patates Yemeği	110	Ayran	80
Yeşil Zeytin	35	Bulgur Pilavı	280		
Siyah Zeytin	35	Kemalpaşa Tatlısı	340		
Beyaz Peynir	80				
Tahin Helva	150	Salata Bar	80		
Domates	10				

31 Mart 2026 Salı					
Süt	130	Sebzeli Çorba	120	Pişi	320
Dereotlu poğaç	280	Tavuk Tantuni	160	Meyve Çayı	20
Yeşil Zeytin	35	Piring Pilavı	330		
Siyah Zeytin	35	Ayran	80		
Kaşar Peynir	120				
Havuç	6	Salata Bar	80		
Bal	60				

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

4 Mart 2026 Çarşamba					
Meyve Çayı	20	Tavuksuyu Çorba	130	Haşhaş Lokum	360
Krep	180	Gemici Us. Nohut	330	Ayran	80
Beyaz Peynir	80	Piring Pilavı	330		
Yeşil Zeytin	35	İrmik Helvası	400		
Siyah Zeytin	35				
Bal	60	Salata Bar	80		
Kaşar Peynir	120				

11 Mart 2026 Çarşamba					
Çay	20	Kre. Mantar Çorba	120	Elmalı Turta	300
Peynirli Omllet	180	Kuru Fasulye	300	Meyve Çayı	20
Kaşar Peynir	120	Piring Pilavı	330		
Salatalık	5	Karışık Turşu	40		
Siyah Zeytin	35				
Yeşil Zeytin	35	Salata Bar	80		
Havuç	6				

18 Mart 2026 Çarşamba					
ARA TATİL					

25 Mart 2026 Çarşamba					
Çay	20	Tarhana Çorba	170	Anne Kurabiyesi	420
Açma	300	Eksili Misket Köfte	180	Limonata	90
Yeşil Zeytin	35	Soslu Makarna	350		
Siyah Zeytin	35	Meyve	100		
Beyaz Peynir	80				
Bal	60	Salata Bar	80		
Havuç	6				

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

5 Mart 2026 Perşembe					
Süt	130	Mercimek Çorba	150	Kruvasan	400
Tereyağ	70	İzmir Köfte	210	Meyve Çayı	20
Bal	60	Arpa Şehriye Pilavı	330		
Beyaz Peynir	80	Ayran	80		
Yeşil Zeytin	35				
Havuç	6	Salata Bar	80		
Sebzeli Omllet	180				

12 Mart 2026 Perşembe					
Süt	130	Mercimek Çorba	150	Kısır	140
Tereyağ	70	Tas Kebap	260	Ayran	80
Bal	60	Piring Pilavı	330		
Yeşil Zeytin	35	Komposto	140		
Kaşar Peynir	120				
Patates Kızartma	420	Salata Bar	80		
Beyaz Peynir	80				

19 Mart 2026 Perşembe					
ARA TATİL					

26 Mart 2026 Perşembe					
Süt	130	Düğün Çorba	120	Kruvasan	400
Tereyağ	70	Pürel Rost Köfte	340	Çay	20
Bal	60	Piring Pilavı	330		
Yeşil Zeytin	35	İrmik Tatlısı	120		
Beyaz Peynir	80				
Salatalık	5	Salata Bar	80		
Domates	10				

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

6 Mart 2026 Cuma					
Çay	20	Ezogelin Çorba	160	Mozaik Pasta	420
Menemen	200	Hamburger	450	Portakal Suyu	90
Kaşar Peynir	120	Patates Kızartması	420		
Tahin Pekmez	90	Ayran	80		
Siyah Zeytin	35				
Yeşillik	4	Salata Bar	80		
Yeşil Zeytin	35				

13 Mart 2026 Cuma					
Meyve Çayı	20	Tarhana Çorba	170	Islak Kek	350
Patatesli Omllet	180	Kıymalı Mantı	240	Limonata	90
Kaşar Peynir	120	Sebzeli Sote	220		
Yeşil Zeytin	35	Yoğurt	120		
Siyah Zeytin	35				
Havuç	6	Salata Bar	80		
Bal	60				

20 Mart 2026 Cuma					
<i>Bayramınız Kutlu Olsun</i>					

27 Mart 2026 Cuma					
Meyve Çayı	20	Ezogelin Çorba	160	Islak Kek	350
Menemen	200	Pizza	330	Limonata	90
Beyaz Peynir	80	Fırın Patates	140		
Tahin Pekmez	90	Ayran	80		
Siyah Zeytin	35				
Yeşil Zeytin	35	Salata Bar	80		
Havuç	6				

SALI VE CUMA GÜNLERİ KAHVALTILARIMIZ AÇIK BÜFE OLARAK SERVİS EDİLMEKTEDİR