



ŞUBAT 2026

AYLIK SAĞLIKLI ÖĞÜN PLANI



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

2 Şubat 2026 Pazartesi					
Meyve Çayı	20	Tarhana Çorba	170	Mozalik Kek	380
Haşlama Yumurta	80	Tavuk Döner	380	Limonata	90
Kaşar Peynir	120	Pirinç Pilavı	330		
Yeşil Zeytin	35	Ayran	80		
Siyah Zeytin	35				
Salatalık	5	Salata Bar	80		
Domates	10				

9 Şubat 2026 Pazartesi					
Siyah Çay	20	Şehriye Çorba	150	Haşhaşı Lokum	360
Haşlama Yumurta	80	Taze Fasulye	220	Limonata	90
Beyaz Peynir	80	Tel Şeh. Pirinç Pilavı	330		
Siyah Zeytin	35	Yoğurt	120		
Salatalık	5				
Yeşil Zeytin	35	Salata Bar	80		
Tahin Pekmez	90				

16 Şubat 2026 Pazartesi					
Meyve Çayı	20	Tarhana Çorba	170	Pişi	320
Patatesli Omllet	180	Ispanak	65	Limonata	90
Siyah Zeytin	35	Su Böreği	280		
Kaşar Peynir	120	Yoğurt	120		
Tahin Pekmez	90				
Domates	10	Salata Bar	80		
Yeşil Zeytin	35				

23 Şubat 2026 Pazartesi					
Meyve Çayı	20	Yayla Çorba	150	Haşhaşı Lokum	360
Haşlama Yumurta	80	Fırın Karnabahar	190	Siyah Çay	20
Beyaz Peynir	80	Bolonez Sos. Makarna	370		
Salatalık	5	Yoğurt	120		
Siyah Zeytin	35				
Yeşil Zeytin	35	Salata Bar	80		
Domates	10				

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

3 Şubat 2026 Salı					
Süt	130	Naneli Yoğurt Çorba	150	Pişi	320
Dereotlu Poğaçı	280	Bezelye	200	Siyah Çay	20
Yeşil Zeytin	35	Tereyağlı Bulgur Pilavı	300		
Tahin Pekmez	90	Sütlü İrmik Tatlısı	120		
Domates	10				
Salatalık	5	Salata Bar	80		
Beyaz Peynir	80				

10 Şubat 2026 Salı					
Süt	130	Mercimek Çorba	150	Gözleme	260
Açma	300	Piliç Elbasan Tava	210	Siyah Çay	20
Yeşil Zeytin	35	Bulgur Pilavı	280		
Beyaz Peynir	80	Kemalpasa Tatlısı	330		
Tereyağ	70				
Bal	60	Salata Bar	80		
Domates	10				

17 Şubat 2026 Salı					
Süt	130	Tel Şehriye Çorba	150	Mercimek Köfte	180
Simit	260	Piliç Orman Kebabı	165	Ayran	80
Kaşar Peyniri	120	Bulgur Pilavı	280		
Yeşil Zeytin	35	Cacık	100		
Siyah Zeytin	35				
Havuç	6	Salata Bar	80		
Tahin Pekmez	90				

24 Şubat 2026 Salı					
Süt	130	Tarhana Çorba	170	Anne Kurabiyesi	420
Patatesli Omllet	180	Piliç Baget	190	Siyah Çay	20
Yeşil Zeytin	35	Pirinç Pilavı	330		
Siyah Zeytin	35	Ayran	80		
Beyaz Peynir	80				
Salatalık	5	Salata Bar	80		
Domates	10				

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

4 Şubat 2026 Çarşamba					
Meyve Çayı	20	Sebzeye Çorba	120	Kısır	140
Omllet	180	Soslu Misket Köfte	330	Ayran	80
Beyaz Peynir	80	Erişte	155		
Yeşil Zeytin	35	Elma Komposto	140		
Siyah Zeytin	35				
Tahin Pekmez	90	Salata Bar	80		
Kaşar Peynir	120				

11 Şubat 2026 Çarşamba					
Meyve Çayı	20	Tavuksuyu Çorba	130	Limonlu Kek	330
Yumurtalı Ekmek	250	Nohut Yemeği	330	Siyah Çay	20
Kaşar Peynir	120	Pirinç Pilavı	330		
Salatalık	5	Karşık Turşu	40		
Siyah Zeytin	35				
Yeşil Zeytin	35	Salata Bar	80		
Havuç	6				

18 Şubat 2026 Çarşamba					
Meyve Çayı	20	Sebzeye Çorba	120	Kruvasan	400
Peynirli Omllet	180	Yeşil Mercimek	130	Siyah Çay	20
Kaşar Peynir	120	Tereyağlı Erişte	210		
Yeşil Zeytin	35	Muzlu Puding	120		
Siyah Zeytin	35				
Salatalık	5	Salata Bar	80		
Domates	10				

25 Şubat 2026 Çarşamba					
Siyah Çay	20	Naneli Yoğurt Çorba	150	Pişi	320
Pankek	290	Barbunya	140	Meyve Çayı	20
Yeşil Zeytin	35	Bulgur Pilavı	280		
Siyah Zeytin	35	Un Helvası	420		
Beyaz Peynir	80				
Bal	60	Salata Bar	80		
Havuç	6				

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

5 Şubat 2026 Perşembe					
Süt	130	Ezogelin Çorba	160	Islak Kek	350
Tereyağ	70	Gemicici Kuru Fasulye	300	Siyah Çay	20
Bal	60	Pirinç Pilavı	330		
Beyaz Peynir	80	Cacık	100		
Yeşil Zeytin	35				
Havuç	6	Salata Bar	80		
Yeşillik	4				

12 Şubat 2026 Perşembe					
Süt	130	Ezogelin Çorba	160	Elmalı Turta	300
Tereyağ	70	Çöktürme Kebabı	260	Limonata	90
Bal	60	Bulgur Pilavı	280		
Yeşil Zeytin	35	Cacık	100		
Kaşar Peynir	120				
Salatalık	5	Salata Bar	80		
Beyaz Peynir	80				

19 Şubat 2026 Perşembe					
Süt	130	Mercimek Çorba	150	Makarna Salatası	250
Patates Kızartma	420	Macar Gulaş	430		
Domates	10	Pirinç Pilavı	330		
Beyaz Peynir	80	Mandalina	100		
Siyah Zeytin	35				
Tereyağ	70	Salata Bar	80		
Bal	60				

26 Şubat 2026 Perşembe					
Süt	130	Mercimek Çorba	150	Islak Kek	350
Tereyağ	70	Pürelili Rost Köfte	340	Siyah Çay	20
Bal	60	Pirinç Pilavı	330		
Yeşil Zeytin	35	Üzüm Komposto	140		
Beyaz Peynir	80				
Salatalık	5	Salata Bar	80		
Domates	10				

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

6 Şubat 2026 Cuma					
Siyah Çay	20	Mercimek Çorba	150	Kruvasan	400
Menemen	200	Kıymalı Mantı	240	Meyve Çayı	20
Kaşar Peynir	120	Sebzeye Buketli	220		
Tahin Pekmez	90	Yoğurt	120		
Siyah Zeytin	35				
Salatalık	5	Salata Bar	80		
Yeşil Zeytin	35				

13 Şubat 2026 Cuma					
Meyve Çayı	20	Domates Çorba	140	Mozalik Pasta	420
Krep	220	Hamburger	450	Meyve Çayı	20
Kaşar Peynir	120	Patates Kızartması	420		
Yeşil Zeytin	35	Ayran	80		
Siyah Zeytin	35				
Havuç	6	Salata Bar	80		
Bal	60				

20 Şubat 2026 Cuma					
Meyve Çayı	20	Ezogelin Çorba	160	Üzümlü Kek	380
Menemen	200	Pizza	330	Taze Portakal Suyu	90
Beyaz Peynir	80	Patates Kızartması	420		
Yeşil Zeytin	35	Ayran	80		
Siyah Zeytin	35				
Salatalık	5	Salata Bar	80		
Bal	60				

27 Şubat 2026 Cuma					
Meyve Çayı	20	Domates Çorba	140	Gözleme	260
Menemen	200	Balık Kroket	300	Siyah Çay	20
Beyaz Peynir	80	Makarna	350		
Tahin Helva	150	Tahin Helvası	150		
Siyah Zeytin	35				
Yeşil Zeytin	35	Salata Bar	80		
Havuç	6				

SALI VE CUMA GÜNLERİ KAHVALTILARIMIZ AÇIK BÜFE OLARAK SERVİS EDİLMEKTEDİR