

EKİM 2026 YEMEK MENÜSÜ

SABAH							1 Ekim 2026 Perşembe		KALORİ	2 Ekim 2026 Cuma		KALORİ
							YUMURTALI DİLİMLER		120	SADE POĞAÇA		300
							MEVSİM DOMATES & SALATALIK		30	HAŞLANMIŞ YUMURTA		78
							TAZE MEVSİM MEYVE		60	BAL&TEREYAĞ		120
							SIYAH ZEYTİN		23	YEŞİL ZEYTİN		45
							TULUM PEYNİRİ		98	BEYAZ PEYNİR		90
							DOĞAL BİTKİ ÇAYI		0	DOĞAL BİTKİ ÇAYI		0
ÖĞLE							YOĞURTLU BUĞDAY ÇORBA		120	SÜTLÜ HAVUÇ ÇORBA		175
							İZMİR KÖFTE		280	SEBZELİ ÇOBAN KAVURMA		320
							DOMATES SOSLU SPAGETTİ		320	BULGUR PILAVI		200
							HAŞLANMIŞ BROKOLİ		90	GAVURDAĞI SALATASI		100
							YOĞURT		80	HAYDARI		120
							LABNELİ POĞAÇA		150	ELMALI KURABİYE		250
							AYRAN		74	SÜT		120
İKİNDİ												
KALORİ	TOPLAM		0	TOPLAM		0	TOPLAM		1445	TOPLAM		1918
	5 Ekim 2026 Pazartesi	KALORİ	6 Ekim 2026 Salı	KALORİ	7 Ekim 2026 Çarşamba	KALORİ	8 Ekim 2026 Perşembe	KALORİ	9 Ekim 2026 Cuma	KALORİ		
SABAH												
							Pişi		122	PANKEK		182
							DOMATES&SALATALIK		30	HAŞLANMIŞ YUMURTA		78
							KAHVALTIK SALÇA		22	EL YAPIMI REÇEL		15
							SIYAH ZEYTİN		23	BİBERLİ YEŞİL ZEYTİN		58
							TULUM PEYNİRİ		98	KAŞAR PEYNİR		71
							DOĞAL BİTKİ ÇAYI		0	DOĞAL BİTKİ ÇAYI		0
ÖĞLE							TERBİYELİ ŞEHRİYE ÇORBA		90	EZOĞELİN ÇORBA		85
							KIBRIS KÖFTE-GARNİ		205	MANTARLI ET SOTE		169
							TOP TOP MAKARNA		112	BULGUR PILAVI		149
							DOMATESLİ ROKA SALATASI		25	KÖZ PATLICAN-BİBER SALATASI		35
							HAVUÇ TARATOR		120	HAYDARI		120
							SUSAMLI TUZLU KURABİYELER		123	PEYNİRLİ TOST		212
							AYRAN		74	AYRAN		74
KALORİ	12 Ekim 2026 Pazartesi	KALORİ	13 Ekim 2026 Salı	KALORİ	14 Ekim 2026 Çarşamba	KALORİ	15 Ekim 2026 Perşembe	KALORİ	16 Ekim 2026 Cuma	KALORİ		
SABAH												
							EL YAPIMI KURUVASAN		220	Pişi		122
							HAŞLANMIŞ YUMURTA		78	ÇİRPİLMİŞ YUMURTA		221
							DOMATES&SALATALIK		30	EL YAPIMI TAHİN PEKMEZ		85
							SIYAH ZEYTİN		23	YEŞİL ZEYTİN		45
							BEYAZ PEYNİR		90	KAŞAR PEYNİR		71
							DOĞAL BİTKİ ÇAYI		0	DOĞAL BİTKİ ÇAYI		0
ÖĞLE							EZOĞELİN ÇORBASI		85	TARHANA ÇORBASI		100
							PÜRELİ ROSTO KÖFTE		150	PIZZA VEGGIE		121
							BULGUR PILAVI		149	PARMAK PATATES		312
							KAŞIK SALATASI		65	DOMATESLİ ROKA SALATASI		25
							AYRAN		74	AYRAN		74
							ÇÖREKOTLU KURABİYELER		55	DEREOTLU PEYNİRLİ KEK		280
							AYRAN		74	MEYVE		60
İKİNDİ	TOPLAM	1058	TOPLAM	1761	TOPLAM	1500	TOPLAM	1093	TOPLAM	1516		
KALORİ	19 Ekim 2026 Pazartesi	KALORİ	20 Ekim 2026 Salı	KALORİ	21 Ekim 2026 Çarşamba	KALORİ	22 Ekim 2026 Perşembe	KALORİ	23 Ekim 2026 Cuma	KALORİ		
SABAH												
							SEBZELİ EKMEK PIZZASI		135	PANKEK		182
							HAŞLANMIŞ YUMURTA		78	EL YAPIMI REÇEL		15
							EL YAPIMI TAHİN PEKMEZ		85	MEYVE		60
							SIYAH ZEYTİN		23	YEŞİL ZEYTİN		45
							BEYAZ PEYNİR		98	TULUM PEYNİR		98
							DOĞAL BİTKİ ÇAYI		0	DOĞAL BİTKİ ÇAYI		0
ÖĞLE							İTALYAN GÜNÜ					
							FESLEĞENLİ KÖZ BİBER ÇORBASI		105	EZOĞELİN ÇORBASI		85
							SİCİLYA USULÜ TAVUK/FOCCACIA		160	EKŞİLİ KÖFTE		160
							(DOMATES SOS,ZEYTİN, SARIMSAK ,MANTAR)			İKİ RENKLİ ŞEHRİYE PILAVI		315
							İTALYAN SALATASI (HAVUÇ,BEZELYE,PATATES,KORNIŞON ,YOĞURT)					
							TIRAMISU		120	SEBZE BUKETİ		40
									223	MEYVE		60
İKİNDİ	TOPLAM	1158	TOPLAM	1586	TOPLAM	1370	TOPLAM	1554	TOPLAM	1434		
KALORİ	26 Ekim 2026 Pazartesi	KALORİ	27 Ekim 2026 Salı	KALORİ	28 Ekim 2026 Çarşamba	KALORİ	29 Ekim 2026 Perşembe	KALORİ	30 Ekim 2026 Cuma	KALORİ		
SABAH												
							LORLU POĞAÇA		85	GÜL BÖREĞİ		246
							HAŞLANMIŞ YUMURTA		78	HAŞLANMIŞ YUMURTA		78
							MEYVE		60	DOMATES&SALATALIK		30
							YEŞİL ZEYTİN		45	SIYAH ZEYTİN		23
							KAŞAR PEYNİR		71	TULUM PEYNİR		98
							DOĞAL BİTKİ ÇAYI		0	DOĞAL BİTKİ ÇAYI		0
ÖĞLE							TARHANA ÇORBA		100	ETLİ ŞİFA ÇORBA		120
							KIYMALI FIRINDA PATATES OTURTMA		130	KURU FASULYE YEMEĞİ		97
							ARPA ŞEHRİYE PILAVI		135	PİRİNÇ PILAVI		130
							MEVSİM SALATA		32	KARIŞIK TURŞU		36
							YOĞURT		80	YOĞURT		80
							SUSAMLI KURABİYELER		172	Pişi		122
							AYRAN		74	AYRAN		74
İKİNDİ	TOPLAM	1646	TOPLAM	1277	TOPLAM	339	TOPLAM	0	TOPLAM	1134		
KALORİ												

CUMHURİYET
BAYRAMI

PASTA DAĞITIMI

CUMHURİYET BAYRAMI

PASTA DAĞITIMI

*Tüm ürünler/gıdalar eser miktarda tüm alerjenleri içerebilir