

Yemek Listesi

Ekim 2025

01.10.2025 Çarşamba	KALORİ (KCAL)	02.10.2025 Perşembe	KALORİ (KCAL)	03.10.2025 Cuma	KALORİ (KCAL)
BESLENME		BESLENME		BESLENME	
PATATESLİ SANDVİÇ	262	ANKARA SİMİDİ	275	TEREYAĞLI YUMURTA	190
BEYAZ PEYNİR	92	LABNE PEYNİR	60	BEYAZ PEYNİR	92
SİYAH ZEYTİN	50	YEŞİL ZEYTİN	50	TAHİN PEKMEZ	90
ÇAY	0	SÜT	128	ÇAY	0
ÖĞLE YEMEĞİ		ÖĞLE YEMEĞİ		ÖĞLE YEMEĞİ	
YARMA YAYLA ÇORBASI	94	ROMEN ÇORBASI	80	KREMA Lİ SEBZE ÇORBASI	120
SEBZELİ TAVUK KIZARTMA	230	MAKARNA SALATASI	87	ET TANTUNİ	340
BULGUR PILAVI	200	ÇİĞ KÖFTE DÜRÜM	180	SALATA	80
MEVSİM SALATA	80	AYRAN	80	KAVUN	50
İKİNDİ BESLENMESİ		İKİNDİ BESLENMESİ		İKİNDİ BESLENMESİ	
PIZZA ,BİTKİ ÇAYI	250, 0	KARPUZ, BİSKÜVİ	60, 150	HAYAT PASTASI	250
06.10.2025 Pazartesi	KALORİ (KCAL)	07.10.2025 Salı	KALORİ (KCAL)	08.10.2025 Çarşamba	KALORİ (KCAL)
BESLENME		BESLENME		BESLENME	
HAŞLANMIŞ YUMURTA	78	KAŞARLI AÇMA	250	BAZLAMA	180
KAŞAR PEYNİR	108	SALATALIK	20	TEREYAĞ, BAL	120
DOMATES	20	YEŞİL ZEYTİN	50	ZEYTİN, YEŞİLLİK	50, 30
ZEYTİN,ÇAY	50, 0	SÜT	128	ÇAY	0
ÖĞLE YEMEĞİ		ÖĞLE YEMEĞİ		ÖĞLE YEMEĞİ	
KREMA Lİ SEBZE ÇORBASI	120	MERCİMEK ÇORBASI	85	KREMA Lİ MANTAR ÇORBASI	130
TAS KEBABİ	340	ETLİ TAZE FASULYE	190	TAVUK ŞİNİTZEL	300
BULGUR PILAVI	200	SOSLU MAKARNA	180	SOĞAN HALKASI	180
ÜZÜM	60	MOZAİK PASTA	250	MANDALİNA	50
İKİNDİ BESLENMESİ		İKİNDİ BESLENMESİ		İKİNDİ BESLENMESİ	
UN KURABİYESİ, SÜT	150, 128	PATATESLİ BÖREK	220	MEYVELİ MUHALLEBİ	180
09.10.2025 Perşembe	KALORİ (KCAL)	10.10.2025 Cuma	KALORİ (KCAL)	11.10.2025 Cumartesi	KALORİ (KCAL)
BESLENME		BESLENME		BESLENME	
BEYAZ PEYNİR	92	SUCUKLU OMLET	242	BEYAZ PEYNİR	92
DOMATES	20	BEYAZ PEYNİR	92	ZEYTİN	50
SARELLE	120	ÇAY	0	ÇAY	0
YEŞİL ZEYTİN, SÜT	50, 128	ÖĞLE YEMEĞİ		ÖĞLE YEMEĞİ	
ÖĞLE YEMEĞİ		ÖĞLE YEMEĞİ		ÖĞLE YEMEĞİ	
TARHANA ÇORBASI	90	TE ŞEHİRİYE ÇORBASI	90	TE ŞEHİRİYE ÇORBASI	90
ETLİ NOHUT YEMEĞİ	240	TAVUK DÖNER	320	TAVUK DÖNER	320
PIRİNÇ PILAVI	205	SALATA	80	SALATA	80
MEVSİM SALATA	80	AYRAN	80	AYRAN	80
İKİNDİ BESLENMESİ		İKİNDİ BESLENMESİ		İKİNDİ BESLENMESİ	
PIŞI, AYRAN	200, 80	HAYAT PASTASI	250	HAYAT PASTASI	250
13.10.2025 Pazartesi	KALORİ (KCAL)	14.10.2025 Salı	KALORİ (KCAL)	15.10.2025 Çarşamba	KALORİ (KCAL)
BESLENME		BESLENME		BESLENME	
KAŞAR PEYNİR	108	PATATESLİ SANDVİÇ	280	KAŞARLI POĞAÇA	250
YEŞİL ZEYTİN	50	BEYAZ PEYNİR	92	DOMATES	20
SARELLE	120	ZEYTİN	50	ZEYTİN, REÇEL	50, 30
ÇAY	0	SÜT	128	ÇAY	0
ÖĞLE YEMEĞİ		ÖĞLE YEMEĞİ		ÖĞLE YEMEĞİ	
TARHANA ÇORBASI	90	DOMATES ÇORBASI	100	DÜĞÜN ÇORBASI	120
MENGEN MUSAĞKA	320	SEBZELİ TAVUK KIZARTMA	250	ETLİ KURU FASULYE	260
MISIRLI PİRİNÇ PILAVI	210	BULGUR PILAVI	200	PIRİNÇ PILAVI	205
ÜZÜM	60	CACIK	70	MEVSİM SALATA	80
İKİNDİ BESLENMESİ		İKİNDİ BESLENMESİ		İKİNDİ BESLENMESİ	
SARALLELİ SANDVİÇ	260	CEVİZLİ KURABİYE	180	MANDALİNA, BİSKÜVİ	50, 120
20.10.2025 Pazartesi	KALORİ (KCAL)	21.10.2025 Salı	KALORİ (KCAL)	22.10.2025 Çarşamba	KALORİ (KCAL)
BESLENME		BESLENME		BESLENME	
SADE OMLET	180	SUSAMLI SİMİT	270	PATATESLİ SANDVİÇ	280
DOMATES	20	LABNE PEYNİR	60	BEYAZ PEYNİR	92
ZEYTİN	50	YEŞİL ZEYTİN	50	ZEYTİN	50
ÇAY	0	SÜT	128	ÇAY	0
ÖĞLE YEMEĞİ		ÖĞLE YEMEĞİ		ÖĞLE YEMEĞİ	
TARHANA ÇORBASI	90	MERCİMEK ÇORBASI	85	YAYLA ÇORBASI	120
TOMBUL KÖFTE	320	ZY.BİBER DOLMASI	180	KIYMALI BEZELYE	220
CEVİZLİ ERİŞTE	250	YOĞURT	60	PIRİNÇ PILAVI	205
KAVUN	60	TULUMBA TATLISI	300	MEVSİM SALATASI	80
İKİNDİ BESLENMESİ		İKİNDİ BESLENMESİ		İKİNDİ BESLENMESİ	
SARELLELİ SANDVİÇ	260	VANİLYALI KEK	210	PIŞI,AYRAN	200, 80
27.10.2025 Pazartesi	KALORİ (KCAL)	28.10.2025 Salı	KALORİ (KCAL)	29.10.2025 Çarşamba	KALORİ (KCAL)
BESLENME		BESLENME		BESLENME	
SADE AÇMA	250	KAŞAR PEYNİR	108	ANKARA SİMİDİ	270
PEYNİR, ZEYTİN	92, 50	TEREYAĞ, BAL	100, 60	LABNE PEYNİR	60
REÇEL	80	ZEYTİN	50	ZEYTİN	50
ÇAY	0	SÜT	128	SÜT	128
ÖĞLE YEMEĞİ		ÖĞLE YEMEĞİ		ÖĞLE YEMEĞİ	
KREMA Lİ MANTAR ÇORBASI	120	RESMİ TATİL		KÖYLÜM ÇORBASI	120
ÇİFTLİK KEBABİ	340	RESMİ TATİL		FIRINDA TAVUK KIZARTMA	280
YOĞURT LU MAKARNA	300	RESMİ TATİL		BULGUR PILAVI	200
MANDALİNA	50	RESMİ TATİL		CACIK	70
İKİNDİ BESLENMESİ		RESMİ TATİL		İKİNDİ BESLENMESİ	
KURABİYE	150	RESMİ TATİL		SARELLELİ SANDVİÇ	260
30.10.2025 Perşembe	KALORİ (KCAL)	31.10.2025 Cuma	KALORİ (KCAL)	01.11.2025 Cumartesi	KALORİ (KCAL)
BESLENME		BESLENME		BESLENME	
ANKARA SİMİDİ	270	SUCUKLU OMLET	242	BEYAZ PEYNİR	92
LABNE PEYNİR	60	BEYAZ PEYNİR	92	YEŞİL ZEYTİN	50
ZEYTİN	50	YEŞİL ZEYTİN	50	ÇAY	0
SÜT	128	ÇAY	0	ÇAY	0
ÖĞLE YEMEĞİ		ÖĞLE YEMEĞİ		ÖĞLE YEMEĞİ	
KÖYLÜM ÇORBASI	120	MERCİMEK ÇORBASI	85	MERCİMEK ÇORBASI	85
FIRINDA TAVUK KIZARTMA	280	MAKARNA SALATASI	200	MAKARNA SALATASI	200
BULGUR PILAVI	200	ÇİĞ KÖFTE DÜRÜM	280	ÇİĞ KÖFTE DÜRÜM	280
CACIK	70	AYRAN	80	AYRAN	80
İKİNDİ BESLENMESİ		İKİNDİ BESLENMESİ		İKİNDİ BESLENMESİ	
SARELLELİ SANDVİÇ	260	HAYAT PASTASI	250	HAYAT PASTASI	250

DYT. ZEHRA BERRENER YILMAZ

