

EKİM 2025 YEMEK MENÜSÜ

29 Eylül 2025 Pazartesi	Kcal	30 Eylül 2025 Salı	Kcal	1 Ekim 2025 Çarşamba	Kcal	2 Ekim 2025 Perşembe	Kcal	3 Ekim 2025 Cuma	Kcal
				BEYAZ PEYNİR 46KCAL	46	BEYAZ PEYNİR 46KCAL	46	FIRINDA PATATES 87KCAL	87
				SIYAH VE YEŞİL ZEYTİN 20KCAL	20	OMLET 101KCAL	101	SIYAH VE YEŞİL ZEYTİN 20KCAL	20
				KAŞARLI TOST 302KCAL	302	DOMATES SALATALIK 14/14KCAL	14	KAŞAR PEYNİRİ 35KCAL	35
				DOMATES SALATALIK 14/14KCAL	14	SIYAH VE YEŞİL ZEYTİN 20KCAL	20	SALATALIK DOMATES YEŞİL BİBER	14
				BİTKİ ÇAYI 37,3 KCAL	37,3	SÜT 42,3KCAL	42,3	CEVİZ 26KCAL	26
								ÇAY 2KCAL	2
Toplam	0	Toplam	0	Toplam	419,3	Toplam	223,3	Toplam	184
				EZOĞELİN ÇORBASI 91 KCAL	91	TARHANA ÇORBASI 121KCAL	121	KAŞARLI DOMATES ÇORBA 68KCAL	68
				TAVUK ŞİŞ 126KCAL	126	BULGUR PILAVI 149KCAL	149	ET SOTE 225KCAL	225
				MAKARNA 141KCAL	141	PATLICAN MUSAKKA 114KCAL	114	MISIRLI PİRİNÇ PILAV 303KCAL	303
				CACIK 83KCAL	83	AMERİKAN SALATASI 110KCAL	110	AYRAN 23KCAL	23
Toplam	0	Toplam	0	Toplam	441	Toplam	494	Toplam	619
				PEYNİRLİ SİGARA BÖREĞİ 62KCAL	62	MEYVE 48KCAL	48	PUDİNG 99KCAL	99
Toplam	0	Toplam	0	Toplam	62	Toplam	48	Toplam	99
Genel Toplam	0	Genel Toplam	0	Genel Toplam	922,3	Genel Toplam	590	Genel Toplam	902

6 Ekim 2025 Pazartesi	Kcal	7 Ekim 2025 Salı	Kcal	8 Ekim 2025 Çarşamba	Kcal	9 Ekim 2025 Perşembe	Kcal	10 Ekim 2025 Cuma	Kcal
BEYAZ PEYNİR 46KCAL	46	YUMURTALI PATATES 131KCAL	131	MENEMEN 106KCAL	106	BEYAZ PEYNİR 46KCAL	46	FIRINDA PATATES 87KCAL	87
BAL TEREYAĞ 40KCAL	40	KAŞAR PEYNİRİ 35KCAL	35	BEYAZ PEYNİR 46KCAL	46	SİYAH VE YEŞİL ZEYTİN 20KCAL	20	SİYAH VE YEŞİL ZEYTİN 20KCAL	20
SİYAH VE YEŞİL ZEYTİN 20KCAL	20	DOMATES SALATALIK	14	DOMATES SALATALIK	14	YUMURTALI EKMEK 120KCAL	120	KAŞAR PEYNİRİ 35KCAL	35
DOMATES-SALATALIK	70	KURU ÜZÜM 122KCAL	122	SİYAH VE YEŞİL ZEYTİN 20KCAL	20	ÇİKOLATA 40KCAL	40	KURU CEVİZ 26KCAL	26
YUMURTA HAŞLAMA 70KCAL	42,3	ÇAY 2KCAL	2	KURU CEVİZ 26KCAL	26	DOMATES SALATALIK	14	TEREYAĞI BAL 40KCAL	40
SÜT 42,3KCAL				ÇAY 2KCAL	2	KURU ÜZÜM 122KCAL	122	DOMATES SALATALIK	14
						SÜT 42,3KCAL	42,3	ÇAY 2KCAL	2
Toplam	218,3	Toplam	304	Toplam	214	Toplam	404,3	Toplam	224
YAYLA ÇORBASI 47KCAL	47	ŞEHRİYE ÇORBASI 181KCAL	181	MERCİMEK ÇORBASI 157KCAL	157	TARHANA ÇORBASI 121KCAL	121	KAŞARLI DOMATES ÇORBA 68KCAL	68
IZGARA KÖFTE 200KCAL	200	FIRIN BAGET 106KCAL	106	HAMBURGER PATATES 500KCAL	500	ETLİ NOHUT 379KCAL	379	HAŞLAMA SEBZE 108KCAL	108
PÜRE 491KCAL	491	PİRİNÇ PILAVI 195KCAL	195	PUDİNG 99KCAL	99	ŞEHRİYELİ PILAV 195KCAL	195	IZGARA TAVUK 115KCAL	115
MEVSİM SALATA 43KCAL	43	CACIK 128KCAL	128			TURŞU 54KCAL	54	HAVUÇ TARATOR 92KCAL	92
						MEYVE 48KCAL	48		
Toplam	781	Toplam	610	Toplam	756	Toplam	797	Toplam	383
ÜZÜMLÜ KEK 140KCAL	140	MEYVE 48KCAL	48	ÇİKOLATALI KURABIYE 78KCAL	78	PUDİNG 99KCAL	99	TUZLU KURABIYE 123KCAL	123
MEYVELİ SÜT 48KCAL	48			SÜT 42,3KCAL	42,3			SÜT 42,3KCAL	42,3
Toplam	188	Toplam	48	Toplam	120,3	Toplam	99	Toplam	165,3
Genel Toplam	1187,3	Genel Toplam	962	Genel Toplam	1090,3	Genel Toplam	995	Genel Toplam	772,3

EKİM 2025 YEMEK MENÜSÜ

13 Ekim 2025 Pazartesi	Kcal	14 Ekim 2025 Salı	Kcal	15 Ekim 2025 Çarşamba	Kcal	16 Ekim 2025 Perşembe	Kcal	17 Ekim 2025 Cuma	Kcal
PEYNİRLİ TOST 302KCAL	302	OMLET 153KCAL	153	KREP 187KCAL	187	KAŞAR PEYNİR 35KCAL	35	KAŞARLI KREP 302KCAL	302
SİYAH VE YEŞİL ZEYTİN 20KCAL	20	SİYAH VE YEŞİL ZEYTİN 20KCAL	20	SİYAH VE YEŞİL ZEYTİN 20KCAL	20	SİYAH VE YEŞİL ZEYTİN 20KCAL	20	SİYAH VE YEŞİL ZEYTİN 20KCAL	20
DOMATES SALATALIK BİBER	14	DOMATES SALATALIK	14	BEYAZ PEYNİR 46KCAL	46	TAHİN PEKMEZ	40	REÇEL	20
KURU ÜZÜM 122KCAL	122	BAL-TEREYAĞ 40KCAL	40	DOMATES -SALATALIK	14	HAŞLANMIŞ YUMURTA 70KCAL	70	DOMATES SALATALIK	14
ÇİKOLATA 40KCAL	40	BEYAZ PEYNİR 46KCAL	46	BAL TEREYAĞ 40KCAL	40	ÇAY 2KCAL	2	ÇİKOLATA 40KCAL	40
BİTKİ ÇAYI 37,3KCAL	37,3	CEVİZ 26KCAL	26	ÇAY 2KCAL	2	BAL TEREYAĞ 40KCAL	40	KURU CEVİZ	26
		SÜT 42,3	42,3					SÜT 42,3KCAL	42,3
Toplam	535,3	Toplam	341,3	Toplam	309	Toplam	207	Toplam	464,3
DÜĞÜN ÇORBASI 220KCAL	220	MERCİMEK ÇORBASI 157KCAL	157	YAYLA ÇORBA 47KCAL	47	EZOĞELİN ÇORBASI 91KCAL	91	TARHANA ÇORBASI 121KCAL	121
ETLİ KURUFASÜLYE 379KCAL	379	KARIŞIK ETLİ DOLMA 148KCAL	148	KIYMALI PATATES 236KCAL	236	ETLİ TURLÜ 143KCAL	143	KÖRİ SOSLU TAVUK 250KCAL	250
MISIRLI PİRİNÇ PILAV 303KCAL	303	PENNE MAKARNA 131KCAL	131	BULGUR PILAVI 149KCAL	149	PEYNİRLİ MAKARNA 131KCAL	131	PIRİNÇ PILAVI 195KCAL	195
YOĞURT 113KCAL	113	AKDENİZ SALATA 43KCAL	43	AMERİKAN SALATA 255KCAL	255	PUDİNG 99KCAL	99	SALATALIK TURŞU 54KCAL	54
Toplam	1015	Toplam	479	Toplam	687	Toplam	464	Toplam	620
MEYVE SALATASI 48KCAL	48	CEVİZLİ KEK 140KCAL	140	ÜZÜMLÜ KURABIYE 78KCAL	78	MEYVE 48KCAL	48	MOZAİK PASTA 220KCAL	220
		SÜT 42,3KCAL	42,3	MEYVELİ SÜT 54,5KCAL	54,5			SÜT 42,3KCAL	42,3
Toplam	48	Toplam	182,3	Toplam	132,5	Toplam	48	Toplam	262,3
Genel Toplam	1598,3	Genel Toplam	1002,6	Genel Toplam	1128,5	Genel Toplam	560	Genel Toplam	1346,6

EKİM 2025 YEMEK MENÜSÜ

20 Ekim 2025 Pazartesi	Kcal	21 Ekim 2025 Salı	Kcal	22 Ekim 2025 Çarşamba	Kcal	23 Ekim 2025 Perşembe	Kcal	24 Ekim 2025 Cuma	Kcal
BEYAZ PEYNİR 46KCAL	46	PEYNİRLİ OMLET 153KCAL	153	BEYAZ PEYNİR 46KCAL	46	KAŞAR PEYNİR 35KCAL	35	BEYAZ PEYNİR 46KCAL	46
SİYAH VE YEŞİL ZEYTİN 20KCAL	20	SİYAH VE YEŞİL ZEYTİN 20KCAL	20	YUMURTALI EKMEK 120KCAL	120	KREP 187KCAL	187	MENEMEN 106KCAL	106
FIRINDA PATATES 87KCAL	87	BAL-TEREYAĞ 40KCAL	40	SİYAH VE YEŞİL ZEYTİN 20KCAL	20	SİYAH VE YEŞİL ZEYTİN 20KCAL	20	KURU CEVİZ 26KCAL	26
DOMATES SALATALIK BİBER	14	KURU ÜZÜM 122KCAL	122	DOMATES-SALATALIK	14	DOMATES SALATALIK	14	DOMATES-SALATALIK	14
BİTKİ ÇAYI	2	SÜT 42,3KCAL	42,3	ÇAY 2KCAL	2	KURU ÜZÜM 122KCAL	122	SİYAH VE YEŞİL ZEYTİN 20KCAL	20
KURU ÜZÜM 122KCAL	122					ÇAY 2KCAL	2	BİTKİ ÇAYI 37,3KCAL	37,3
ÇİLEK REÇELİ 40KCAL	40								
Toplam	331	Toplam	377,3	Toplam	202	Toplam	380	Toplam	249,3
ŞEHRİYE ÇORBA 181KCAL	181	DOMATES ÇORBASI 68KCAL	68	MERCİMEK ÇORBASI 157KCAL	157	EZOĞELİN ÇORBASI 91KCAL	91	DÜĞÜN ÇORBASI 220KCAL	220
TAZE FASÜLYE 43,8KCAL	43,8	TAVUK SOTE 290KCAL	290	TAVUK FAJİTA 217KCAL	217	PATATES KÖFTE 203KCAL	203	ŞİNİTZEL 285KCAL	285
BULGUR PILAV 149KCAL	149	PİRİNÇ PILAVI V195KCAL	195	PENNE MAKARNA 131KCAL	131	MEYHANE PILAVI 234KCAL	234	PATATES PÜRESİ 491KCAL	491
SALATA 43KCAL	43	YOĞURT 113KCAL	113	AMERİKAN SALATA 255KCAL	255	KEMALPAŞA 300KCAL	300	HAYDARI MEZE 63,89KCAL	63,89
Toplam	416,8	Toplam	666	Toplam	760	Toplam	828	Toplam	1059,89
TATLI KURABİYE 78KCAL	78	MEYVE SALATASI 48KCAL	48	KEK 140KCAL	140	MEYVE 48KCAL	48	TUZLU KURABİYE 123KCAL	123
SÜT 42,3KCAL	42,3			SÜT 42,3KCAL	42,3			SÜT 42,3KCAL	42,3
Toplam	120,3	Toplam	48	Toplam	182,3	Toplam	48	Toplam	165,3
Genel Toplam	868,1	Genel Toplam	1091,3	Genel Toplam	1144,3	Genel Toplam	924	Genel Toplam	1474,49

27 Ekim 2025 Pazartesi	Kcal	28 Ekim 2025 Salı	Kcal	29 Ekim 2025 Çarşamba	Kcal	30 Ekim 2025 Perşembe	Kcal	31 Ekim 2025 Cuma	Kcal
KAŞ. KIZARMIŞ EKMEK 212KCAL	212	BEYAZ PEYNİR 46KCAL	46	BEYAZ PEYNİR 46KCAL	46	BEYAZ PEYNİR 46KCAL	46	KAŞAR PEYNİRİ 46KCAL	46
BEYAZ PEYNİR 46KCAL	46	KAŞARLI OMLET 240KCAL	240	FIRINDA PATATES 87KCAL	87	HAŞLAMA YUMURTA 70KCAL	70	SEBZELİ OMLET 153KCAL	153
SİYAH VE YEŞİL ZEYTİN 20KCAL	20	SİYAH VE YEŞİL ZEYTİN 20KCAL	20	SİYAH VE YEŞİL ZEYTİN 20KCAL	20	SİYAH VE YEŞİL ZEYTİN 20KCAL	20	SİYAH VE YEŞİL ZEYTİN 20KCAL	20
DOMATES SALATALIK	14	BAL TEREYAĞ 40KCAL	40	REÇEL TEREYAĞI 40KCAL	40	ÇİKOLATA 40KCAL	40	BAL TEREYAĞ 40KCAL	40
KURU ÜZÜM 122KCAL	122	CEVİZ 26KCAL	26	CEVİZ 26KCAL	26	BAL TEREYAĞI 40KCAL	40	CEVİZ 26KCAL	26
SÜT 42,3KCAL	42,3	ÇAY 2KCAL	2	SÜT 42,3KCAL	42,3	SÜT 42,3KCAL	42,3	SÜT 42,3KCAL	42,3
Toplam	456,3	Toplam	374	Toplam	261,3	Toplam	258,3	Toplam	327,3
TARHANA ÇORBASI 121KCAL	121	YAYLA ÇORBASI 47KCAL	47	DOMATES ÇORBASI 68KCAL	68	MERCİMEK ÇORBASI 157KCAL	157	TARHANA ÇORBASI 121KCAL	121
SEBZELİTAVUK HAŞLAMA 297KCAL	297	BİBER DOLMASI 131KCAL	131	NOHUTLU PILAV 169KCAL	169	KADIN BUDU KÖFTE 203 KCAL	203	PATATES OTURTMA 469KCAL	469
PIRİNÇ PILAVI 195KCAL	195	DOMATESLİ MAKARNA 178KCAL	178	HAŞLAMA TAVUK 150KCAL	150	PATATES PÜRESİ 491KCAL	491	MISIRLI PİRİNÇ PILAVI 303KCAL	303
MEYVE 48KCAL	48	YOĞURTLU SEMİZOTU 103KCAL	103	AYRAN 60KCAL	60	SEBZE KIZARTMASI 108KCAL	108	MEYVE 48KCAL	48
						SALATA 43KCAL	43		
Toplam	661	Toplam	459	Toplam	447	Toplam	1002	Toplam	941
PUDİNG 99KCAL	99	TATLI KURABİYE 78KCAL	78	MEYVE SALATASI 54KCAL	54	KEK 140KCAL	140	MEYVE SALATASI 48KCAL	48
		MEYVELİ SÜT 48KCAL	48			SÜT 42,3KCAL	42,3		
Toplam	99	Toplam	126	Toplam	54	Toplam	182,3	Toplam	48
Genel Toplam	1216,3	Genel Toplam	959	Genel Toplam	762,3	Genel Toplam	1366,6	Genel Toplam	1316,3