



EYLÜL AYI BESLENME LİSTESİ



	31 Ağustos 2026 Pazartesi	Kalori	1 Eylül 2026 Salı	Kalori	2 Eylül 2026 Çarşamba	Kalori	3 Eylül 2026 Perşembe	Kalori	4 Eylül 2026 Cuma	Kalori
KAHVALTI	SCRAMBLEGG, SERPME KAHVALTI (DOMATES, SALATALIK, KAŞAR PEYNİR-BEYAZ PEYNİR-EZİNE PEYNİRİ-VİŞNE REÇELİ-BAL-TAHİN&PEKMEZ-SİYAH ZEYTİN-YEŞİL ZEYTİN),SÜT	390 KCAL	KREP, SERPME KAHVALTI (DOMATES, SALATALIK, KAŞAR PEYNİR-BEYAZ PEYNİR-EZİNE PEYNİRİ-VİŞNE REÇELİ-BAL-TAHİN&PEKMEZ-SİYAH ZEYTİN-YEŞİL ZEYTİN),BİTKİ ÇAYI (IHLAMUR)	390 KCAL	FRENCH TOAST, SERPME KAHVALTI (DOMATES, SALATALIK, KAŞAR PEYNİR-BEYAZ PEYNİR-EZİNE PEYNİRİ-VİŞNE REÇELİ-BAL-TAHİN&PEKMEZ-SİYAH ZEYTİN-YEŞİL ZEYTİN),SÜT	405 KCAL	PİŞİ, SERPME KAHVALTI (DOMATES, SALATALIK, KAŞAR PEYNİR-BEYAZ PEYNİR-EZİNE PEYNİRİ-VİŞNE REÇELİ-BAL-TAHİN&PEKMEZ-SİYAH ZEYTİN-YEŞİL ZEYTİN),SÜT	420 KCAL	PANKEK, SERPME KAHVALTI DOMATES, SALATALIK, KAŞAR PEYNİR-BEYAZ PEYNİR-EZİNE PEYNİRİ-VİŞNE REÇELİ-BAL-TAHİN&PEKMEZ-SİYAH ZEYTİN-YEŞİL ZEYTİN),EV YAPIMI MEYVE SUYU	410 KCAL
ÖĞLE YEMEĞİ			YEŞİL MERCİMEK YEMEĞİ ERİŞTE YOĞURT	510 KCAL	FIRINDA KIYMALI PATATES OTURTMA MAKARNA YOĞURT	530 KCAL	KURU FASULYE YEMEĞİ PİRİNÇ PİLAVI CACIK	520 KCAL	İZMİR KÖFTE ANKARA PİLAVI MEVSİM SALATA	540 KCAL
İKİNDİ	MEVSİM MEYVE TABAĞI	340 KCAL	TUZLU KURABIYE EV YAPIMI MEYVE SUYU	320 KCAL	TEPSİ BÖREĞİ YAPIMI MEYVE SUYU	320 KCAL	PIZZA AYRAN	310 KCAL	TUZLU KURABIYE MEYVE	280 KCAL
	7 Eylül 2026 Pazartesi	Kalori	8 Eylül 2026 Salı	Kalori	9 Eylül 2026 Çarşamba	Kalori	10 Eylül 2026 Perşembe	Kalori	11 Eylül 2026 Cuma	Kalori
KAHVALTI	SCRAMBLEGG, SERPME KAHVALTI (DOMATES, SALATALIK, KAŞAR PEYNİR-BEYAZ PEYNİR-EZİNE PEYNİRİ-VİŞNE REÇELİ-BAL-TAHİN&PEKMEZ-SİYAH ZEYTİN-YEŞİL ZEYTİN),SÜT	390 KCAL	KREP, SERPME KAHVALTI (DOMATES, SALATALIK, KAŞAR PEYNİR-BEYAZ PEYNİR-EZİNE PEYNİRİ-VİŞNE REÇELİ-BAL-TAHİN&PEKMEZ-SİYAH ZEYTİN-YEŞİL ZEYTİN),BİTKİ ÇAYI (IHLAMUR)	390 KCAL	FRENCH TOAST, SERPME KAHVALTI (DOMATES, SALATALIK, KAŞAR PEYNİR-BEYAZ PEYNİR-EZİNE PEYNİRİ-VİŞNE REÇELİ-BAL-TAHİN&PEKMEZ-SİYAH ZEYTİN-YEŞİL ZEYTİN),SÜT	405 KCAL	PİŞİ, SERPME KAHVALTI (DOMATES, SALATALIK, KAŞAR PEYNİR-BEYAZ PEYNİR-EZİNE PEYNİRİ-VİŞNE REÇELİ-BAL-TAHİN&PEKMEZ-SİYAH ZEYTİN-YEŞİL ZEYTİN),SÜT	420 KCAL	PANKEK, SERPME KAHVALTI DOMATES, SALATALIK, KAŞAR PEYNİR-BEYAZ PEYNİR-EZİNE PEYNİRİ-VİŞNE REÇELİ-BAL-TAHİN&PEKMEZ-SİYAH ZEYTİN-YEŞİL ZEYTİN),EV YAPIMI MEYVE SUYU	410 KCAL
ÖĞLE YEMEĞİ	DOMATES ÇORBASI MANTI YOĞURT	540 KCAL	ZEYTİNYAĞLI TAZDE FASULYE BULGUR PİLAVI CACIK	520 KCAL	PİKOLO KÖFTE PATATES DOMATESLİ MAKARNA AYRAN	560 KCAL	NOHUT YEMEĞİ BULGUR PİLAVI TURŞU	510 KCAL	MERCİMEK ÇORBASI PİKOLO PİDE AYRAN	560 KCAL
İKİNDİ	TAHİNLİ KURABIYE	280 KCAL	ZEYTİNLİ AÇMA BİTKİ ÇAYI	320 KCAL	ANNE BÖREĞİ EV YAPIMI MEYVE SUYU	320 KCAL	BROWNIE KURABIYE BİTKİ ÇAYI	340 KCAL	CEVİZLİ KURABIYE	280 KCAL
	14 Eylül 2026 Pazartesi	Kalori	15 Eylül 2026 Salı	Kalori	16 Eylül 2026 Çarşamba	Kalori	17 Eylül 2026 Perşembe	Kalori	18 Eylül 2026 Cuma	Kalori
KAHVALTI	SCRAMBLEGG, SERPME KAHVALTI (DOMATES, SALATALIK, KAŞAR PEYNİR-BEYAZ PEYNİR-EZİNE PEYNİRİ-VİŞNE REÇELİ-BAL-TAHİN&PEKMEZ-SİYAH ZEYTİN-YEŞİL ZEYTİN),SÜT	390 KCAL	KREP, SERPME KAHVALTI (DOMATES, SALATALIK, KAŞAR PEYNİR-BEYAZ PEYNİR-EZİNE PEYNİRİ-VİŞNE REÇELİ-BAL-TAHİN&PEKMEZ-SİYAH ZEYTİN-YEŞİL ZEYTİN),BİTKİ ÇAYI (IHLAMUR)	390 KCAL	FRENCH TOAST, SERPME KAHVALTI (DOMATES, SALATALIK, KAŞAR PEYNİR-BEYAZ PEYNİR-EZİNE PEYNİRİ-VİŞNE REÇELİ-BAL-TAHİN&PEKMEZ-SİYAH ZEYTİN-YEŞİL ZEYTİN),SÜT	405 KCAL	PİŞİ, SERPME KAHVALTI (DOMATES, SALATALIK, KAŞAR PEYNİR-BEYAZ PEYNİR-EZİNE PEYNİRİ-VİŞNE REÇELİ-BAL-TAHİN&PEKMEZ-SİYAH ZEYTİN-YEŞİL ZEYTİN),SÜT	420 KCAL	PANKEK, SERPME KAHVALTI DOMATES, SALATALIK, KAŞAR PEYNİR-BEYAZ PEYNİR-EZİNE PEYNİRİ-VİŞNE REÇELİ-BAL-TAHİN&PEKMEZ-SİYAH ZEYTİN-YEŞİL ZEYTİN),EV YAPIMI MEYVE SUYU	410 KCAL
ÖĞLE YEMEĞİ	BEZELYE YEMEĞİ MAKARNA YOĞURT	530 KCAL	EKŞİLİ SULU KÖFTE ANKARA PİLAVI MEVSİM SALATA	535 KCAL	KABAK YEMEĞİ MAKARNA CACIK	510 KCAL	BARBUNYA YEMEĞİ BULGUR PİLAVI TURŞU	525 KCAL	ET SOTE MAKARNA MEVSİM SALATA	540 KCAL
İKİNDİ	KALEM BÖREK BİTKİ ÇAYI	310 KCAL	PATATESLİ GÖZLEME AYRAN	320 KCAL	ISLAK KEK	280 KCAL	PIZZA AYRAN	310 KCAL	ELMALI KURABIYE	280 KCAL
	21 Eylül 2026 Pazartesi	Kalori	22 Eylül 2026 Salı	Kalori	23 Eylül 2026 Çarşamba	Kalori	24 Eylül 2026 Perşembe	Kalori	25 Eylül 2026 Cuma	Kalori
KAHVALTI	SCRAMBLEGG, SERPME KAHVALTI (DOMATES, SALATALIK, KAŞAR PEYNİR-BEYAZ PEYNİR-EZİNE PEYNİRİ-VİŞNE REÇELİ-BAL-TAHİN&PEKMEZ-SİYAH ZEYTİN-YEŞİL ZEYTİN),SÜT	390 KCAL	KREP, SERPME KAHVALTI (DOMATES, SALATALIK, KAŞAR PEYNİR-BEYAZ PEYNİR-EZİNE PEYNİRİ-VİŞNE REÇELİ-BAL-TAHİN&PEKMEZ-SİYAH ZEYTİN-YEŞİL ZEYTİN),BİTKİ ÇAYI (IHLAMUR)	390 KCAL	FRENCH TOAST, SERPME KAHVALTI (DOMATES, SALATALIK, KAŞAR PEYNİR-BEYAZ PEYNİR-EZİNE PEYNİRİ-VİŞNE REÇELİ-BAL-TAHİN&PEKMEZ-SİYAH ZEYTİN-YEŞİL ZEYTİN),SÜT	405 KCAL	PİŞİ, SERPME KAHVALTI (DOMATES, SALATALIK, KAŞAR PEYNİR-BEYAZ PEYNİR-EZİNE PEYNİRİ-VİŞNE REÇELİ-BAL-TAHİN&PEKMEZ-SİYAH ZEYTİN-YEŞİL ZEYTİN),SÜT	420 KCAL	PANKEK, SERPME KAHVALTI DOMATES, SALATALIK, KAŞAR PEYNİR-BEYAZ PEYNİR-EZİNE PEYNİRİ-VİŞNE REÇELİ-BAL-TAHİN&PEKMEZ-SİYAH ZEYTİN-YEŞİL ZEYTİN),EV YAPIMI MEYVE SUYU	410 KCAL
ÖĞLE YEMEĞİ	YAYLA ÇORBASI FİRİN MAKARNA AYRAN	390 KCAL	PATLICAN MUSAKKA PİRİNÇ PİLAVI CACIK	610 KCAL	TAZE FASULYE YEMEĞİ MAKARNA MEVSİM SALATA	530 KCAL	KURU FASULYE YEMEĞİ PİRİNÇ PİLAVI AYRAN	520 KCAL	SEBZELİ MİSKET KÖFTE BULGUR PİLAVI MEVSİM SALATA	535 KCAL
İKİNDİ	FINDIKLI KURABIYE	280 KCAL	KAKAOLU KEK YAPIMI MEYVE SUYU	310 KCAL	ZEYTİNLİ AÇMA	320 KCAL	ISLAK KEK BİTKİ ÇAYI	280 KCAL	LİMONLU KURABIYE MEYVE	280 KCAL
	28 Eylül 2026 Pazartesi	Kalori	29 Eylül 2026 Salı	Kalori	30 Eylül 2026 Çarşamba	Kalori	1 Ekim 2026 Perşembe	Kalori	2 Ekim 2026 Cuma	Kalori
KAHVALTI	SCRAMBLEGG, SERPME KAHVALTI (DOMATES, SALATALIK, KAŞAR PEYNİR-BEYAZ PEYNİR-EZİNE PEYNİRİ-VİŞNE REÇELİ-BAL-TAHİN&PEKMEZ-SİYAH ZEYTİN-YEŞİL ZEYTİN),SÜT	390 KCAL	KREP, SERPME KAHVALTI (DOMATES, SALATALIK, KAŞAR PEYNİR-BEYAZ PEYNİR-EZİNE PEYNİRİ-VİŞNE REÇELİ-BAL-TAHİN&PEKMEZ-SİYAH ZEYTİN-YEŞİL ZEYTİN),BİTKİ ÇAYI (IHLAMUR)	390 KCAL	FRENCH TOAST, SERPME KAHVALTI (DOMATES, SALATALIK, KAŞAR PEYNİR-BEYAZ PEYNİR-EZİNE PEYNİRİ-VİŞNE REÇELİ-BAL-TAHİN&PEKMEZ-SİYAH ZEYTİN-YEŞİL ZEYTİN),SÜT	405 KCAL	PİŞİ, SERPME KAHVALTI (DOMATES, SALATALIK, KAŞAR PEYNİR-BEYAZ PEYNİR-EZİNE PEYNİRİ-VİŞNE REÇELİ-BAL-TAHİN&PEKMEZ-SİYAH ZEYTİN-YEŞİL ZEYTİN),SÜT	420 KCAL	PANKEK, SERPME KAHVALTI DOMATES, SALATALIK, KAŞAR PEYNİR-BEYAZ PEYNİR-EZİNE PEYNİRİ-VİŞNE REÇELİ-BAL-TAHİN&PEKMEZ-SİYAH ZEYTİN-YEŞİL ZEYTİN),EV YAPIMI MEYVE SUYU	410 KCAL
ÖĞLE YEMEĞİ	MERCİMEK ÇORBASI MANTI YOĞURT	540 KCAL	YAZ TÜRLÜSÜ ERİŞTE MEVSİM SALATA	560 KCAL	DOMATES ÇORBASI TAVUKLU PİLAV AYRAN	530 KCAL	NOHUT YEMEĞİ BULGUR PİLAVI TURŞU	510 KCAL	EZOĞELİN ÇORBASI LAZANYA AYRAN	560 KCAL
İKİNDİ	ELMALI KURABIYE	280 KCAL	PEYNİRLİ GÖZLEME	340 KCAL	MOZAİK PASTA	320 KCAL	PIZZA YAPIMI MEYVE SUYU	310 KCAL	TARÇINLI KURABIYE MEYVE	280 KCAL