

EKİM 2026 | YEMEK MENÜSÜ

TABAĞIMDA KÜÇÜK BİR MACERA VAR.

Her gün dört öğün, her tabak bir öğrenme alanı.



KAHVALTI



ÖĞLE YEMEĞİ



İKİNDİ



ETÜT



BİR ÖĞÜNDE NELER ÖĞRENDİM?

Yemekhaneye girince masamla birlikte kokuları, renkleri, soruları ve kendi seçimlerimi de buldum.

01 NEREDEN GELDİĞİNİ SORDUM

Toprağın, suyun, mevsimin ve emeğin nasıl buluştuğunu keşfettim.



02 MENÜNÜN DİLİNİ ÇÖZDÜM

Enerji ve alerjen işaretlerinin bana neler anlattığını öğrendim.



03 TABAĞIMI DİNLEYEREK KURDUM

Karnımın sesini dinledim; doyacağım kadarını seçtim.



04 SOFRAMI ARKADAŞLARIMLA PAYLAŞTIM

Sıramı bekledim, sohbet ettim, birlikte olmanın tadını çıkardım.



05 KALAN YEMEĞİMİ DOĞRU KUTUYLA BULUŞTURDUM

Suyu, toprağı ve emeği koruyan ilk küçük adımı ben attım.

Öğle yemeğimi yedim, merakım da benimle birlikte birlikte doydu.



FATMA TEYZE İLE TANIŞTIM

Sepetindeki salatalığı görünce dayanamadım, sordum: “Bu çitir salatalık tabağıma nasıl geldi?”
İşte bana anlattığı yolculuk...



Minicik tohumu gördüm.

Avucuma sığıdı, içinde yemyeşil bir salatalık saklıydı.



Sabırla büyümesini izledim.

Çiçekler zamanla dallarda uzayan salatalıklara dönüştü



Mutfakta hazırlandı.

Yıkandı, hazırlandı ve salatama katılmaya hazırlandı.



Filize “merhaba” dedim.

Güneşi görünce yapraklarını açtı, gün geçtikçe güçlendi.



Fatma Teyze’yle topladık.

Körpe, çitir ve taptaze salatalıkları birlikte seçtik.



Tabağımda yeniden buluştuk.

Bir lokmada toprağı, suyu, güneşi ve emeği düşündüm.



BENİM DE FİKRİM VAR.

Seçeneklere baktık, fikirlerimizi paylaştık ve tabağıımıza kendi sesimizi de kattık.
O gün çıtır tavuğun tadı sanki biraz daha güzeldi.

BİRLİKTE SEÇTİĞİMİZ ÖĞLE MENÜSÜ

9 EKİM 2026 CUMA

Mercimek orba	200 kcal	G
ıtır Tavuk (Garnili)	300 kcal	-
Napoliten Soslu Makarna	260 kcal	G
Supangle	250 kcal	G-S-Y
Çiğ Köfte	150 kcal	G
Karışık Turşu	50 kcal	-

Her ay bir öğle menüsünü fikirlerimiz ve oylarımızla birlikte belirliyoruz.

MENÜ NASIL PLANLANIYOR?

Diyetisyenimiz; yaş grubuma uygun porsiyonu, gramajı, besin çeşitliliğini, enerji değerini ve öğün dengesini aynı masada buluşturuyor.



YAŞ GRUBUNA UYGUN OKUL PORSİYONU İÇİN PRATİK ÖLÇÜLER

Yemek Grubu	Mutfak Ölçüsü	Yaklaşık Miktar
Çorba	1 kase	yaklaşık 200 ml
Ana Yemek	1 okul porsiyonu	yaklaşık 120-150 g
Pilav / Makarna	1 servis	yaklaşık 140-160 g
Salata	1 küçük kase	yaklaşık 80-100 g
Ayran / Su	1 bardak	yaklaşık 200 ml

DİYETİSYENDEN AİLELERE KÜÇÜK NOT:

Bu ayın konusu su: Çocuğunuzun gün boyunca suya kolayca ulaşmasını desteklemek, bedeninin ritmini fark etmesine eşlik eder.

YEMEĞİM MUTFAKTA NASIL KORUNUYOR?

Ben tabağımı görüyorum; Gıda Mühendisimiz ise ürünü kabulden servise uzanan güvenlik ve üretim adımlarıyla birlikte izliyor.

ÜRÜN KABULÜ

Tedarikçi bilgisi, etiket, tarih ve uygun sıcaklık başlıkları kontrol planında izlenir.

DOĞRU DEPOLAMA

Soğuk zincir, kuru depo düzeni, ürün ayrımı ve stok sırası kayıtlarla takip edilir.

HAZIRLIK HİJYENİ

El, ekipman ve yüzey temizliği; yıkama ve çapraz temas önlemleri üretim akışına eşlik eder.

PİŞİRME VE SERVİS

Standart reçete, sıcaklık - zaman adımları ve servis koşulları üretim formunda izlenir.

KAYIT VE İZLENEBİLİRLİK

Numune, sıcaklık ve parti bilgileri güncel gıda güvenliği prosedürleriyle kayıt altına alınır.

BENİM GÖRDÜĞÜM TABAK, MUTFAĞIN GÖSTERDİĞİ ÖZEN

Tabağıma gelen her lokmanın arkasında ölçen, kaydeden, kontrol eden ve birbirine haber veren kocaman bir ekip olduğunu öğrendim.

MENÜNÜN KÜÇÜK İŞARETLERİNİ ÇÖZDÜM.

Diyetisyenimiz besin içeriğini; Gıda Mühendisimiz reçete, etiket ve çapraz temas akışını değerlendiriyor. Ailem de güncel bilgimi paylaşarak bu ortak zincire katılıyor.

ÖNCE REÇETEE BAKTİK

Bileşen kartındaki işaretleri
birlikte okuduk.



SONRA ÜRÜN ETİKETİNİ OKUDUK

Tedarikçi etiketi ve güncel
ürün bilgisi kontrol edildi.



MUTFAKTAKİ YOLUNU İZLEDİK

Üretim alanı ve ekipman akışı
mutfak formuyla takip edildi.

BENİM KÜÇÜK MENÜ SÖZLÜĞÜM

G

Gluten içeren tahıllar

Y

Yumurta

YF

Yer fıstığı

S

Süt ve süt ürünleri

KR

Kereviz

SS

Susam

AB

Acı bakla

KB

Kabuklular

B

Balık

SO

Soya

K

Sert Kabuklu meyveler

H

Hardal

SF

Sülfidler

YM

Yumuşakçalar

TABAĞIM DÜNYAYA NE ANLATIYOR?

Bugün küçük bir tabakla büyük hedeflere dokundum. Seçimlerimin Birleşmiş Milletler Sürdürülebilir Kalkınma Amaçlarının beş alanıyla buluştuğunu gördüm.



THE GLOBAL GOALS



AÇLIĞA SON

Besinin değerini fark ettim;
tabağıma özenle yaklaştım.



SAĞLIK VE KALİTELİ YAŞAM

Renkleri, porsiyonumu ve suyum
birlikte düşündüm.



NİTELİKLİ EĞİTİM

Yemekhanede sordum, gözlemledim
ve yaşayarak öğrendim



SORUMLU ÜRETİM VE TÜKETİM

Doyacağım kadar aldım; kalanını
doğru kutuyla buluşturdum.



İKLİM EYLEMİ

Yemeğime gösterdiğim özenle suyun,
toprağın ve emeğin izini korudum.

BU AYKI YEMEK MENÜM

EKİM 2026

1 EKİM PERŞEMBE

2 EKİM CUMA

ENERJİ			KARŞI			ALTERNATİF			ENERJİ			KARŞI			ALTERNATİF		
KAHVALTI						KAHVALTI											
KALEM BÖREK			250	25	G-S-Y	HAŞLANMIŞ YUMURTA			70	0	Y	KALEM BÖREK			250	25	G-S-Y
SEBZELİ OMLET			100	1	Y	KAŞAR PEYNİR			70	0	S	SİYAH ZEYTİN			45	0	
MİSKET PEYNİR			70	0	S	YEŞİL ZEYTİN			45	0		ÇERİ DOMATES			20	0	
SİYAH ZEYTİN			45	0		SALATALIK			20	0		KURU ERİK			78	17	
YEŞİL ZEYTİN			45	0		KURU ÜZÜM			100	20		İHLAMUR ÇAYI			5	0	S
ÇERİ DOMATES			20	0		SÜT			115	9	S						
SALATALIK			20	0													
KURU ERİK			78	17													
İHLAMUR ÇAYI			5	0													
ÖĞLE YEMEĞİ						ÖĞLE YEMEĞİ											
TARHANA ÇORBA			200	15	G-S-Y	MERCİMEK ÇORBASI			200	15	G	PATLICAN MUSAKKA			300	0	
ARPA ŞEHİRİYELİ PİRİNÇ PILAVI			260	30	G	KÖYLÜM TAVUK			350	10		CEVİZLİ ERİŞTE			260	30	G
KURU ERİK			78	17	S	EKLER PASTA			400	35	G-S-Y	AKDENİZ SALATA			50	0	S
DİLİM ZEYTİNLİ PATATES SALATA			150	13		ÇOBAN SALATA			20	0							
ARA ÖĞÜN						ARA ÖĞÜN											
BAZLAMA TOST			200	25	G-S	ELMALI TURTA			200	25	G-S-Y	DOMATES/SALATALIK			20	0	K
LİMONATA			150	15		MEYVE			100	15							
ETÜT						ETÜT											
MUZ			150	18		GÖZLEME			250	25	G-S	SÜT			115	9	S
SÜT			115	9	S	AYRAN			100	6	S						

5 EKİM PAZARTESİ

6 EKİM SALI

7 EKİM ÇARŞAMBA

8 EKİM PERŞEMBE

9 EKİM CUMA

ENERJİ					KARŞI					ALTERNATİF					ENERJİ					KARŞI					ALTERNATİF					ENERJİ					KARŞI					ALTERNATİF				
KAHVALTI					KAHVALTI					KAHVALTI					KAHVALTI					KAHVALTI					KAHVALTI					KAHVALTI					KAHVALTI					KAHVALTI				
SEBZELİ OMLET	100	1	Y		KAKAO LU KEK	200	25	G-S-Y		ANKARA SİMİDİ	280	45	G-Y		BAZLAMA TOST	200	25	G-S		HAŞLANMIŞ YUMURTA	70	0	Y		KALEM BÖREK	250	15	G-S-Y		KAŞAR PEYNİRİ	70	0	S											
KAŞAR PEYNİRİ	70	0	Y		MENEMEN	100	1	Y		HAŞLANMIŞ YUMURTA	70	0	Y		SEBZELİ OMLET	100	1	Y		HAŞLANMIŞ YUMURTA	70	0	Y		KALEM BÖREK	250	15	G-S-Y		KAŞAR PEYNİRİ	70	0	S											
ZEYTİNLİ POĞAÇA	250	25	G-S-Y		BEYAZ PEYNİR	70	0	Y		MİSKET PEYNİR	70	0	S		ÖRGÜ PEYNİRİ	70	0	S		KAŞAR PEYNİRİ	70	0	S		KAŞAR PEYNİRİ	70	0	S		KAŞAR PEYNİRİ	70	0	S											
SİYAH ZEYTİN	45	0			SİYAH ZEYTİN	45	0			SİYAH ZEYTİN	45	0			SİYAH ZEYTİN	45	0			SİYAH ZEYTİN	45	0			SİYAH ZEYTİN	45	0			SİYAH ZEYTİN	45	0												
YEŞİL ZEYTİN	45	0			YEŞİL ZEYTİN	45	0			YEŞİL ZEYTİN	45	0			YEŞİL ZEYTİN	45	0			YEŞİL ZEYTİN	45	0			YEŞİL ZEYTİN	45	0			YEŞİL ZEYTİN	45	0												
ÇERİ DOMATES	20	0			ÇERİ DOMATES	20	0			ÇERİ DOMATES	20	0			ÇERİ DOMATES	20	0			ÇERİ DOMATES	20	0			ÇERİ DOMATES	20	0			ÇERİ DOMATES	20	0												
SALATALIK	20	0			SALATALIK	20	0			SALATALIK	20	0			SALATALIK	20	0			SALATALIK	20	0			SALATALIK	20	0			SALATALIK	20	0												
KURU ÜZÜM	100	20			KURU ERİK	78	12			KURU KAYISI	100	15			CEVİZ	45	0	K		DUT KURUSU	70	15			DUT KURUSU	70	15			DUT KURUSU	70	15												
KUŞBURNU ÇAYI	5	0			SÜT	115	9			PORTAKAL SUYU	100	25			İHLAMUR ÇAYI	5	0			SÜT	115	9	S		SÜT	115	9	S		SÜT	115	9	S											
ÖĞLE YEMEĞİ					ÖĞLE YEMEĞİ					ÖĞLE YEMEĞİ					ÖĞLE YEMEĞİ					ÖĞLE YEMEĞİ					ÖĞLE YEMEĞİ					ÖĞLE YEMEĞİ					ÖĞLE YEMEĞİ					ÖĞLE YEMEĞİ				
TEL ŞEHİRİYELİ DOMATES ÇORBA	200	15	G		NANELİ YOĞURT ÇORBA	200	15	G-S-Y		EZOGELİN ÇORBA	200	15	G		KROTONLU DOMATES ÇORBA	230	20	G-S		MERCİMEK ÇORBA	200	15	G		MERCİMEK ÇORBA	200	15	G		MERCİMEK ÇORBA	200	15	G											
MANTARLI ET SOTE	300	0			GEMİLİ KURU FASÜLYE	334	30			EKŞİLİ KÖFTE	350	20	G-Y		ISPAK YEMEĞİ(yoğurt)	300	10	G-S		ÇİTİR TAVUK(garnili)	300	0			ÇİTİR TAVUK(garnili)	300	0			ÇİTİR TAVUK(garnili)	300	0												
CAPIA BİBERLİ BULGUR PILAVI	260	30	G		MELEK PILAVI	260	30	G		PENNE ARABIATA	260	30	G		PATATESLİ KALEM BÖREK	350	45	G-S-Y		NAPOLİTEN SOSLU MAKARNA	260	30	G		NAPOLİTEN SOSLU MAKARNA	260	30	G		NAPOLİTEN SOSLU MAKARNA	260	30	G											
AYRAN	100	6	S		MEYVE	150	15	S		MAGNOLİA TATLISI	250	20	G-S-Y		MEYVE	100	5			SUPANGLE	250	20	GSY		SUPANGLE	250	20	GSY		SUPANGLE	250	20	GSY											
ÜÇ RENKLİ SALATA	50	5			ŞEFİN SALATA	50	0			ÇOBAN SALATA	30	0			KISIR	150	10	G		ÇİĞ KÖFTE	150	10	G		ÇİĞ KÖFTE	150	10	G		ÇİĞ KÖFTE	150	10	G											
ZYBROKOLİ	100	5			SEMİZOTU SALATASI	150	10			HAVUÇ TARATOR	150	10	S		AKDENİZ SALATA	50	0			KARİŞİK TURŞU	50	0			KARİŞİK TURŞU	50	0			KARİŞİK TURŞU	50	0												
ARA ÖĞÜN					ARA ÖĞÜN					ARA ÖĞÜN					ARA ÖĞÜN					ARA ÖĞÜN					ARA ÖĞÜN					ARA ÖĞÜN					ARA ÖĞÜN					ARA ÖĞÜN				
KAKAO LU KEK	200	25	G-S-Y		PIŞI	200	25	G-S		GÖZLEME	250	25	G-S		MEYVE	100	15			MUFFİN KEK	250	25	G-S-Y		MUFFİN KEK	250	25	G-S-Y		MUFFİN KEK	250	25	G-S-Y											
MEYVE	100	15			DOMATES/SALATALIK	20	0			KURU MEYVE TABAĞI	150	10			YOĞURT	100	6	S		CEVİZ	45	0	K		CEVİZ	45	0	K		CEVİZ	45	0	K											
YOĞURT	100	6	S		ELMA ÇAYI	5	0			PORTAKAL SUYU	100	25			GALETA	100	18	G		İHLAMUR ÇAYI	5	0			İHLAMUR ÇAYI	5	0			İHLAMUR ÇAYI	5	0												
ETÜT					ETÜT					ETÜT					ETÜT					ETÜT					ETÜT					ETÜT					ETÜT					ETÜT				
ZEYTİNLİ AÇMA	250	25	G-S-Y		KAKAO LU KEK	200	25	G-S-Y		YOĞURT	100	6	S		PIŞI	200	25	G-S		ZEYTİNLİ POĞAÇA	250	25	G-S-Y		ZEYTİNLİ POĞAÇA	250	25	G-S-Y		ZEYTİNLİ POĞAÇA	250	25	G-S-Y											
EL YAPIMI LİMONATA	150	15			KUŞBURNU ÇAYI	5	0			MEYVE	100	15			ELMA ÇAYI	5	0			EL YAPIMI PORTAKAL SUYU	100	25			EL YAPIMI PORTAKAL SUYU	100	25			EL YAPIMI PORTAKAL SUYU	100	25												

19 EKİM PAZARTESİ				20 EKİM SALI				21 EKİM ÇARŞAMBA				22 EKİM PERŞEMBE				23 EKİM CUMA			
ENERJİ	K	Y	ALZEBEN	ENERJİ	K	Y	ALZEBEN	ENERJİ	K	Y	ALZEBEN	ENERJİ	K	Y	ALZEBEN	ENERJİ	K	Y	ALZEBEN
KAHALTI				KAHALTI				KAHALTI				KAHALTI				KAHALTI			
ANKARA SİMİDİ	280	45	G-Y	KAKAOLU KEK	250	25	G-S-Y	PANKEK	250	25	G-S-Y	ZEYTLİ POĞAÇA	250	25	G-S-Y	ANKARA SİMİT	250	25	G-Y
MENEMMEN	100	1	Y	HAŞLANMIŞ YUMURTA	70	0	Y	KALEM BÖREK	250	25	G-S-Y	SEBZELİ OMLET	100	1	Y	HAŞLANMIŞ YUMURTA	70	0	Y
BEYAZ PEYNİR	70	0	S	KAŞAR PEYNİRİ	70	0	S	ÖRGÜ PEYNİRİ	70	0	S	MİSKET PEYNİR	70	0	S	BEYAZ PEYNİR	60	15	S
SİYAH ZEYTİN	45	0		SİYAH ZEYTİN	45	0		SİYAH ZEYTİN	45	0		SİYAH ZEYTİN	45	0		SİYAH ZEYTİN	45	0	
YEŞİL ZEYTİN	45	0		YEŞİL ZEYTİN	45	0		YEŞİL ZEYTİN	45	0		YEŞİL ZEYTİN	45	0		YEŞİL ZEYTİN			
ÇERİ DOMATES	20	0		ÇERİ DOMATES	20	0		ÇERİ DOMATES	20	0		ÇERİ DOMATES	20	0		ÇERİ DOMATES			
SALATALIK	20	0		SALATALIK	20	0		SALATALIK	20	0		SALATALIK	20	0		SALATALIK	20	0	
KURU KAYISI	100	15		CEVİZ	45	0	K	KURU ERİK	78	17		KURU ÜZÜM	100	20		DUT KURUSU	45	0	
PORTAKAL SUYU	100	25		BÖĞÜRTLEN ÇAYI	5	0		SÜT	115	9	S	KUŞBURNU ÇAYI	5	0		SÜT	5	0	S
ÖĞLE YEMEĞİ				ÖĞLE YEMEĞİ				ÖĞLE YEMEĞİ				ÖĞLE YEMEĞİ				ÖĞLE YEMEĞİ			
TARHANA ÇORBA	200	15	G	MERCİMEK ÇORBA	200	15	G					TAVUK SUYU ÇORBA	200	15	G-S-Y	EZOĞELİN ÇORBA	200	15	G
İSKENDER KEBAP	350	20	G-S	MEVSİM TÖRLÜ	300	15						KARNABAHAR TAVA	270	10	G-S	PILIÇ BAGET	300	0	
YEŞİL MERCİMEKLI BULGUR PILAVI	260	30	G	MISIRLI PİRİNÇ PILAVI	260	30		TEMATİK GÜN				DOMATES SOSLU MAKARNA	260	30	G	SOSLU KARIŞIK KIZARTMA	200	10	
MEYVE	100	15		YOĞURT	100	6	S					TULUMBA TATLISI	400	35	G-S-Y	MEYVE	100	15	
ÜÇ RENKLİ SALATA	50	5		SEBZELİ MAKARNA SALATA	150	10	G					MERCİMEK KÖFTESİ	150	15	G	RUS SALATASI	150	10	S
KURU CACIK	100	6	S	ŞEFİN SALATASI	50	0						TERE-ROKA-GÖBEK SALATA	20	0		BAHÇE SALATA	20	0	
ARA ÖĞÜN				ARA ÖĞÜN				ARA ÖĞÜN				ARA ÖĞÜN				ARA ÖĞÜN			
DOMATESLI PEYNİRLİ SANDVIÇ	200	18	G-S	AY ÇÖREĞİ	250	25	G-S-Y	PİŞİ	200	25	G-S	MUFFİN KEK	250	25	G-S-Y	BAZLAMATA TOST	200	25	G-S
MEYVE	100	15		KURU MEYVE TABAĞI	150	10		DOMATES/SALATALIK	20	0		CEVİZ	45	0	K	DOMATES/SALATALIK	20	0	
SÜT	115	9	S	KUŞBURNU ÇAYI	5	0		AYRAN	100	6	S	ELYAPIMI LİMONATA	150	15		BÖĞÜRTLEN ÇAYI	5	0	
ETÜT				ETÜT				ETÜT				ETÜT				ETÜT			
AY ÇÖREĞİ	250	25	G-S-Y	DOMATESLI PEYNİRLİ SANDVIÇ	200	18	G-S	MEYVE	100	15		GINGER KURABIYE	250	25	G-S-Y	TEPŞİ BÖREĞİ	250	25	G-S-Y
SÜT	115	9	S	AYRAN	100	6	S	GALETA	100	18	G	SÜT	115	9	S	KARIŞIK KOMPOSTO	100	15	

26 EKİM PAZARTESİ				27 EKİM SALI				28 EKİM ÇARŞAMBA				29 EKİM PERŞEMBE				30 EKİM CUMA			
ENERJİ	K	Y	ALZEBEN	ENERJİ	K	Y	ALZEBEN	ENERJİ	K	Y	ALZEBEN	ENERJİ	K	Y	ALZEBEN	ENERJİ	K	Y	ALZEBEN
KAHALTI				KAHALTI				KAHALTI				KAHALTI				KAHALTI			
ANKARA SİMİDİ	280	45	G-Y	KAKAOLU KEK	250	25	G-S-Y	PANKEK	250	25	G-S-Y					ZEYTLİ POĞAÇA	250	25	G-S-Y
MENEMMEN	100	1	Y	HAŞLANMIŞ YUMURTA	70	0	Y	KALEM BÖREK	250	25	G-S-Y					SEBZELİ OMLET	100	1	Y
BEYAZ PEYNİR	70	0	S	KAŞAR PEYNİRİ	70	0	S	ÖRGÜ PEYNİRİ	70	0	S					BEYAZ PEYNİRİ	70	0	S
SİYAH ZEYTİN	45	0		SİYAH ZEYTİN	45	0		SİYAH ZEYTİN	45	0						SİYAH ZEYTİN	45	0	
YEŞİL ZEYTİN	45	0		YEŞİL ZEYTİN	45	0		YEŞİL ZEYTİN	45	0						YEŞİL ZEYTİN	45	0	
ÇERİ DOMATES	20	0		ÇERİ DOMATES	20	0		ÇERİ DOMATES	20	0						ÇERİ DOMATES	20	0	
SALATALIK	20	0		SALATALIK	20	0		SALATALIK	20	0						SALATALIK	20	0	
KURU KAYISI	100	15		CEVİZ	45	0	K	KURU ERİK	78	17						KURU KAYISI	100	15	
PORTAKAL SUYU	100	25		BÖĞÜRTLEN ÇAYI	5	0		SÜT	115	9	S					ELMA ÇAYI	5	0	
ÖĞLE YEMEĞİ				ÖĞLE YEMEĞİ				ÖĞLE YEMEĞİ				ÖĞLE YEMEĞİ				ÖĞLE YEMEĞİ			
NANELİ YOĞURT ÇORBA	200	15	G-S-Y	TARHANA ÇORBASI	200	15	G-S-Y									MERCİMEK ÇORBA	200	15	G
BAHÇEVAN KEBABI	350	10		PATATES MUSAKKA	300	15										TAVUK DÖNER(domates biber garnili)	275	0	
MELEK PILAVI	260	30	G	SU BÖREĞİ	300	45	G-S-Y	CUMHURİYET BAYRAMI				CUMHURİYET BAYRAMI				BULGUR PILAVI	260	30	G
MEYVE	100	15		EV YAPIMI LİMONATA	100	15										AYRAN	100	6	S
ÜÇ RENKLİ SALATA	50	5		YEŞİL SALATA	20	0										AKDENİZ SALATA	50	0	
SEBZELİ MAKARNA SALATASI	150	10		YOĞURTLU BİBER	150	15	S									ÖLİM ZEYTLİ PATATES SALATA	150	13	
ARA ÖĞÜN				ARA ÖĞÜN				ARA ÖĞÜN				ARA ÖĞÜN				ARA ÖĞÜN			
DOMATESLI PEYNİRLİ SANDVIÇ	200	18	G-S	KRUVAŞAN	250	25	G-S-Y									MERCİMEK KÖFTE	150	15	G
MEYVE	100	15		CEVİZ	45	0	K									LAVAŞ	140	25	G
İHLAMUR ÇAYI	5	0		SÜT	115	9	S									GÖBEK	20	0	
ETÜT				ETÜT				ETÜT				ETÜT				ETÜT			
AY ÇÖREĞİ	250	25	G-S-Y	DOMATESLI PEYNİRLİ SANDVIÇ	200	18	G-S									MEYVE	100	15	
SÜT	115	9	S	ELMA ÇAYI	5	0										YOĞURT	100	6	S