

AKK EKİM AYI YEMEK MENÜSÜ

TARİH GÜNLER		10/1/2025 ÇARŞAMBA	10/2/2025 PERŞEMBE	10/3/2025 CUMA		
SALAT BAR	ÖĞLE YEMEĞİ	KREMALI MANTAR ÇORBA FIRIN TAVUK PİRZOLA ŞEHRİYELİ KUSKUS AYRAN MEVSİM SALATA KISIR	DOMATES ÇORBA PATLICAN MUSAKKA NOHUTLU BULGUR PİLAVI TULUMBA TATLISI MEVSİM SALATA KARIŞIK TURŞU	TAVUKSUYU ÇORBA SALÇALI KÖFTE BEZELYELİ PİRİNÇ PİLAVI YOĞURT MEVSİM SALATA PATATES SALATASI		
		PROTEİN: 34 g KALORİ: 1050 kkal	PROTEİN: 32 g KALORİ: 1050 kkal	PROTEİN: 36 g KALORİ: 1150 kkal		
TARİH GÜNLER		10/6/2025 PAZARTESİ	10/7/2025 SALI	10/8/2025 ÇARŞAMBA	10/9/2025 PERŞEMBE	10/10/2025 CUMA
SALAT BAR	ÖĞLE YEMEĞİ	KÖYLÜ ÇORBA ET DÖNER+PATATES ÇİPS SADE BULGUR PİLAVI AYRAN MEVSİM SALATA HAVUÇ TARATOR	DÜĞÜN ÇORBA NOHUT PİLAV CACIK MEVSİM SALATA KARIŞIK TURŞU	BUGDAY ÇORBA ETLİ PATATES YEMEĞİ BAHAR PİLAVI KEMALPAŞA TATLI MEVSİM SALATA YOĞURLU KÖZ PATLICAN	EZOĞELİN ÇORBA FIRIN TAVUK BAGET MANTI YOĞURT MEVSİM SALATA RUS SALATASI	MERCİMEK ÇORBA MEVSİM TÜRLÜ GÜL BÖREĞİ KOMPOSTO MEVSİM SALATA KISIR
		PROTEİN: 36 g KALORİ: 1050 kkal	PROTEİN: 24 g KALORİ: 1078 kkal	PROTEİN: 30 g KALORİ: 1075 kkal	PROTEİN: 36 g KALORİ: 1180 kkal	PROTEİN: 22 g KALORİ: 1180 kkal
TARİH GÜNLER		10/13/2025 PAZARTESİ	10/14/2025 SALI	10/15/2025 ÇARŞAMBA	10/16/2025 PERŞEMBE	10/17/2025 CUMA
SALAT BAR	ÖĞLE YEMEĞİ	DOMATES ÇORBA ETLİ KURU FASÜLYE ŞEHRİYELİ PİRİNÇ PİLAVI CACIK MEVSİM SALATA KARIŞIK TURŞU	DÜĞÜN ÇORBA TAVUK KALAMAR ŞEHRİYE PİLAVI AYRAN MEVSİM SALATA PATATES SALATASI	EZOĞELİN ÇORBA MİSKET KÖFTE SEBZELİ MAKARNA YOĞURT MEVSİM SALATA MOR LAHANA SALATA	MERCİMEK ÇORBA TAVUK KAVURMA SADE PİRİNÇ PİLAVI MEYVE SUYU MEVSİM SALATA RUS SALATASI	SEBZE ÇORBA (YAZ) FIRIN KÖFTE SOSLU BULGUR PİLAVI AYRAN MEVSİM SALATA KARIŞIK TURŞU
		PROTEİN: 28 g KALORİ: 1080 kkal	PROTEİN: 32 g KALORİ: 1078 kkal	PROTEİN: 32 g KALORİ: 1100 kkal	PROTEİN: 32 g KALORİ: 1080 kkal	PROTEİN: 35 g KALORİ: 1034 kkal
TARİH GÜNLER		10/20/2025 PAZARTESİ	10/21/2025 SALI	10/22/2025 ÇARŞAMBA	10/23/2025 PERŞEMBE	10/24/2025 CUMA
SALAT BAR	ÖĞLE YEMEĞİ	BUGDAY ÇORBA PATATES OTURTMA ŞEHRİYELİ BULGUR PİLAVI PUDİNG MEVSİM SALATA KURU CACIK	EZOĞELİN ÇORBA TAVUK DÖNER+PATATES ÇİPS NOHUTLU PİRİNÇ PİLAVI AYRAN MEVSİM SALATA KISIR	MERCİMEK ÇORBA MANTARLI ET SOTE SOSLU BULGUR PİLAVI KOMPOSTO MEVSİM SALATA PATATES SALATASI	TOYGA ÇORBA FIRIN TAVUK BAGET DOMATES SOSLU MAKARNA AYRAN MEVSİM SALATA KARIŞIK TURŞU	TARHANA ÇORBA İZMİR KÖFTE ŞEHRİYELİ KUSKUS YOĞURT MEVSİM SALATA HAVUÇ TARATOR
		PROTEİN: 32 g KALORİ: 1034 kkal	PROTEİN: 34 g KALORİ: 1080 kkal	PROTEİN: 35 g KALORİ: 1180 kkal	PROTEİN: 34 g KALORİ: 1180 kkal	PROTEİN: 32 g KALORİ: 1078 kkal
TARİH GÜNLER		10/27/2025 PAZARTESİ	10/28/2025 SALI	10/29/2025 ÇARŞAMBA	10/30/2025 PERŞEMBE	10/31/2025 CUMA
SALAT BAR	ÖĞLE YEMEĞİ	TAVUKSUYU ÇORBA NOHUT SADE PİRİNÇ PİLAVI CACIK MEVSİM SALATA KARIŞIK TURŞU	KÖYLÜ ÇORBA KÖRİ SOSLU TAVUK MANTI YOGURT MEVSİM SALATA KISIR	TATİL	EZOĞELİN ÇORBA TAVUK ROSTO PEYNİRLİ ERIŞTE MEYVE SUYU MEVSİM SALATA HAVUÇ TARATOR	MERCİMEK ÇORBA ÇİFTLİK KEBABİ TEREYAĞLI MAKARNA TRİLEÇE MEVSİM SALATA YOĞURT
		PROTEİN: 24 g KALORİ: 1034 kkal	PROTEİN: 34 g KALORİ: 1100 kkal		PROTEİN: 36 g KALORİ: 1180 kkal	PROTEİN: 34 g KALORİ: 1180 kkal

ARA ÖĞÜN MENÜSÜ EKİM

TARİH	10/1/2025	10/2/2025	10/3/2025		
GÜNLER	ÇARŞAMBA	PERŞEMBE	CUMA		
ARA ÖĞÜN	KAKAOLU KEK	PATLAMIŞ MISIR	SÜTLAÇ		
TARİH	10/6/2025	10/7/2025	10/8/2025	10/9/2025	10/10/2025
GÜNLER	PAZARTESİ	SALI	ÇARŞAMBA	PERŞEMBE	CUMA
ARA ÖĞÜN	MEVSİM MEYVE	KALEM BÖREK	ÜZÜMLÜ KEK	PUDİNG	POĞAÇA
TARİH	10/13/2025	10/14/2025	10/15/2025	10/16/2025	10/17/2025
GÜNLER	PAZARTESİ	SALI	ÇARŞAMBA	PERŞEMBE	CUMA
ARA ÖĞÜN	MEVSİM MEYVE	KAKAOLU KEK	PATLAMIŞ MISIR	PUDİNG	MERCİMEK KÖFTE
TARİH	10/20/2025	10/21/2025	10/22/2025	10/23/2025	10/24/2025
GÜNLER	PAZARTESİ	SALI	ÇARŞAMBA	PERŞEMBE	CUMA
ARA ÖĞÜN	POĞAÇA	MEVSİM MEYVE	SÜTLAÇ	ÇİĞ KÖFTE	PATLAMIŞ MISIR
TARİH	10/27/2025	10/28/2025	10/29/2025	10/30/2025	10/31/2025
GÜNLER	PAZARTESİ	SALI	ÇARŞAMBA	PERŞEMBE	CUMA
ARA ÖĞÜN	ÇİKOLATALI KEK	MEVSİM MEYVE	TATİL	GÜL BÖREĞİ	MEVSİM MEYVE