

| TARİH      | KAHVALTIM                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | ÖĞLE YEMEĞİM                                                                                | İKİNDİ KAHVALTIM                        |
|------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|
| 05.10.2026 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | KURU FASULYE – PİLAV - YOĞURT                                                               | SÜT HELVASI- MEYVE                      |
| 06.10.2026 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | DOMATES ÇORBASI-BALIK – SEBZELİ KUSKUS- SALATA                                              | BÖREK-AYRAN                             |
| 07.10.2026 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | TAVUK EKŞİLİ PATATES- PİLAV- AYRAN                                                          | LOKMA POĞAÇA                            |
| 08.10.2026 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | SÜTLÜ MERCİMEK ÇORBASI- KIYMALI PATATES OTURTMA - YOĞURT                                    | KAKAOLU ISLAK KEK - SÜT                 |
| 09.10.2026 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | YÜKSÜK ÇORBASI- CANTIK -AYRAN                                                               | HAŞHAŞLI ÇÖREK                          |
| 12.10.2026 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | ETLİ NOHUT –KARAKILÇIK PİLAVI – YOĞURT                                                      | ELMALI TART - IHLAMUR                   |
| 13.10.2026 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | TARHANA ÇORBASI- FIRINDA BALIK – BUHARDA (BROKOLİ,HAVUÇ,KARNABAHAH)-YEŞİLLİK                | KALEM BÖREK- MEYVE                      |
| 14.10.2026 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | SÜTLÜ MERCİMEK – KABAK AŞI- AYRAN                                                           | TAM BUĞDAYLI AÇMA- MEYVE SUYU           |
| 15.10.2026 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | FIRINDA KÖFTELİ PATATES- YAYLA ÇORBASI- SALATA                                              | LOKMA- AYRAN                            |
| 16.10.2026 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | BROKOLİ ÇORBASI- LAHMACUN-AYRAN-MARUL                                                       | AHUDUDULU TART- SÜT                     |
| 19.10.2026 | <p>Her sabah süt veya ıhlamur/kuşburnu... vb. kış çayı ile birlikte; beyaz peynir, kaşar peyniri, siyah -yeşil zeytin, yumurta, bal, tereyağı, reçel çeşitleri, tahin pekmez ve ayrıca; Çarşambasürpriz bir kahvaltı (krep, simit, lokma, gözleme... vb.) Salı ve Cuma günleri omlet verilmektedir.</p>  | YEŞİL MERCİMEK –SİYEZ BULGURU-CACIK                                                         | GELİN PASTASI- MEYVE                    |
| 20.10.2026 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | EZO GELİN ÇORBASI – BALIK –PATATES PÜRESİ- YEŞİLLİK                                         | KIRMA BÖREK- MEYVE ÇAYI                 |
| 21.10.2026 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | KUZU Gerdan ÇORBASI-TAVŞAN YEMEĞİ (KAPUSKA) –AYRAN                                          | PİZZA- SÜT                              |
| 22.10.2026 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | TAVUK DÜNYASI- TAVUK SUYU ÇORBASI- MEYVE SUYU                                               | TEREYAĞLI AÇMA-ZEYTİN-PEYNİR            |
| 23.10.2026 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | ET SULU ŞEHİRİYE PİLAVI- FIRINDA PATATES – PÜRELİ KÖFTE-SEBZE ÇORBASI                       | MEYVELİ YOĞURT                          |
| 26.10.2026 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | ETLİ BARBUNYA-KARAKILÇIK PİLAVI- YOĞURLU MOR LAHANA                                         | DOĞUM GÜNLERİMİZ ☺ MEYVELİ PASTA- MEYVE |
| 27.10.2026 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | DOMATES ÇORBASI-BALIK –SEBZELER- MEVSİM SALATASI                                            | GÖZLEME-MEYVE SUYU                      |
| 28.10.2026 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 29 EKİM PROGRAMI                                                                            |                                         |
| 29.10.2026 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | RESMİ TATİL                                                                                 |                                         |
| 30.10.2026 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | KREMALI SEBZE ÇORBASI- EV YAPIMI TAM BUĞDAY HAMBURGER-FIRINDA KÖFTE PATATES-HAVUÇ ÇUBUKLARI | AZ ŞEKERLİ SÜTLAÇ                       |

### Okulumuzda Beslenme İlkelerimiz

- Doğal ve Besleyici: Yemeklerimizde mevsim sebzeleri ve günlük ürünler kullanılır, katkı maddesi tercih edilmez.
- Sağlıklı Un Tercihi: Hamur işlerimizde siyez unu, tam buğday unu ve dengeli oranda beyaz un karışımları kullanılmaktadır.
- Dengeli Tatlılar: Tatlılarımızda mümkün olduğunca az şeker kullanılır, doğal tatlandırıcılar tercih edilir.
- Güçlü Bağışıklık: Çorbalarımızda ve bazı yemeklerimizde kemik suyu kullanılarak çocuklarımızın bağışıklık sisteminin desteklenmesi hedeflenir.
- Sevgiyle Hazırlanır: Tüm yiyeceklerimiz hijyen kurallarına uygun şekilde, çocuklarımızın damak tadı ve gelişimi gözetilerek hazırlanır.