

TEMMUZ AYI 3. HAFTA YEMEK LİSTESİ

PAZARTESİ

20 Temmuz 2026

Kahvaltı

- Kaşarlı Omlet
- Peynir Dilimleri
- Dilimli Zeytin
- Tahin Pekmez
- Domates / Salatalık
- Kakaolu Süt

488 kkal

Öğle Yemeği

- Kemik Sulu Şehriye Çorbası
- Tavuk İskender
- Ezme Salata

500 kkal

İkindi

- Zebra Kek
- Ev Yapımı Karışık Meyve
- Suyu

364 kkal

SALI

21 Temmuz 2026

Kahvaltı

- Krep
- Labne Peyniri
- Dilimli Zeytin
- Bal
- Muz Dilimleri

404 kkal

Öğle Yemeği

- Zeytinyağlı Taze Fasulye
- Tereyağlı Pirinç Pilavı
- Cacık

463 kkal

İkindi

- Tuzlu Susamlı Mini Simit
- Şeftalili Ice Tea

306 kkal

ÇARŞAMBA

22 Temmuz 2026

Kahvaltı

- Sebzeli Yumurta Salatası
- Peynir Dilimleri
- Dilimli Zeytin
- Tahin Helvası
- Domates / Salatalık

353 kkal

Öğle Yemeği

- Ev Yapımı Karışık Pizza
- Fırında Elma Dilim Patates
- Ayran

482 kkal

İkindi

- Karışık Meyve Tabağı

180 kkal

PERŞEMBE

23 Temmuz 2026

Kahvaltı

- Karışık Gözleme
- Peynir Dilimleri
- Dilimli Zeytin
- Reçel
- Kayısı Dilimleri

410 kkal

Öğle Yemeği

- Simit Kebabı
- Tereyağlı Makarna
- Karışık Yeşillik Salatası

505 kkal

İkindi

- Elmalı Bisküvili Tarçınlı
- Toplar
- Sade Süt

242 kkal

CUMA

24 Temmuz 2026

Kahvaltı

- Sütlu Omlet
- Peynir Dilimleri
- Dilimli Zeytin
- Reçel
- Domates / Salatalık
- Karışık Meyve Çayı

373 kkal

Öğle Yemeği

- Terbiyeli Tavuklu Sebze
- Çorbası
- Mercimekli Bulgur Pilavı
- Çoban Salata

521 kkal

İkindi

- Ev Yapımı Çıtır Simit
- Hibiskus Şerbeti

221 kkal