



İTK HAZIRLIK EKİM 2026

AYLIK BESLENME PROGRAMI

PAZARTESİ	SALI	ÇARŞAMBA	PERŞEMBE	CUMA
			01.10.2026 SABAH Kuşburnu Çayı (0 kcal), *Kaşar Peyniri (140 kcal), *Tereyağı (144 kcal), Zeytin (60 kcal), Bal (120 kcal), Pankek (160 kcal), Kuru Kayısı (50 kcal), Domates (10,5 kcal) ÖĞLE *Domates Çorbası (110 kcal) *Patates Musakka (260 kcal) Sade Makarna (240 kcal) *Ayran (75 kcal) İKİNDİ *Kakaolu Kek (160 kcal) *Süt (120 kcal)	02.10.2026 SABAH *Meyveli Kefir (150 kcal), *Krem Peynir (110 kcal), *Tahin (120 kcal), Zeytin (60 kcal), Pekmez (120 kcal), *Peynirli Omlet (195 kcal), Salatalık (5 kcal), Avokado (48 kcal) ÖĞLE *Yoğurt Çorbası (110 kcal) *Bodrum Köfte (300 kcal) Pirinç Pilavı (220 kcal) Salata (45 kcal) İKİNDİ *Anne Kurabiyesi (180 kcal) Meyve (60 kcal)
05.10.2026 SABAH *Tam Yağlı Süt (120 kcal), *Beyaz Peynir (100 kcal), *Tereyağı (144 kcal), Zeytin (60 kcal), Reçel (100 kcal), *Yumurtalı Ekmek (180 kcal), Kuru Üzüm (45 kcal), Domates (10,5 kcal) ÖĞLE *Düğün Çorbası (150 kcal) Anadolu Nohut (250 kcal) Pirinç Pilavı (220 kcal) Turşu (25 kcal) İKİNDİ *Hareli Kek (160 kcal) Meyve (60 kcal)	06.10.2026 SABAH İhlamur Çayı (0 kcal), *Kaşar Peyniri (140 kcal), *Tereyağı (144 kcal), Zeytin (60 kcal), Bal (120 kcal), *Simit (187,5 kcal), Haşlanmış Yumurta (78 kcal), Salatalık (5 kcal) ÖĞLE *Sebze Çorbası (100 kcal) *Et Haşlama (360 kcal) *Şehriye Pilavı (230 kcal) Meyve (60 kcal) İKİNDİ *Tuzlu Kurabiye (139 kcal) *Süt (120 kcal)	07.10.2026 SABAH *Probiyotik (90 kcal), *Beyaz Peynir (100 kcal), *Tereyağı (144 kcal), Zeytin (60 kcal), Reçel (100 kcal), *Krep (180 kcal), Dilim Havuç (16 kcal), Köy Biberi (8 kcal) ÖĞLE *Ezogelin Çorbası (130 kcal) *Çöktürme Kebabı (450 kcal) *Tereyağlı Makarna (270 kcal) Salata (45 kcal) İKİNDİ *Sade Açma (170 kcal) *Süt (120 kcal)	08.10.2026 SABAH Kuşburnu Çayı (0 kcal), *Kaşar Peyniri (140 kcal), *Tereyağı (144 kcal), Zeytin (60 kcal), Bal (120 kcal), Pankek (160 kcal), Kuru Kayısı (50 kcal), Domates (10,5 kcal) ÖĞLE *Tandır Çorbası (170 kcal) Karışık Kızartma (290 kcal) *Tereyağlı Makarna (270 kcal) *Yoğurt (150 kcal) İKİNDİ *Tuzlu Çubuk (141 kcal) Meyve (60 kcal)	09.10.2026 SABAH *Meyveli Kefir (150 kcal), *Krem Peynir (110 kcal), *Tahin (120 kcal), Zeytin (60 kcal), Pekmez (120 kcal), *Peynirli Omlet (195 kcal), Salatalık (5 kcal), Muz (90 kcal) ÖĞLE *Mercimek Çorbası (130 kcal) *Anne Köftesi-Patates kızartma Garnitür ile (300 kcal) Pirinç Pilavı (220 kcal) *Ayran (75 kcal) İKİNDİ *Kurabiye (165 kcal) *Süt (120 kcal)
12.10.2026 SABAH *Tam Yağlı Süt (120 kcal), *Beyaz Peynir (100 kcal), *Tereyağı (144 kcal), Zeytin (60 kcal), Reçel (100 kcal), *Yumurtalı Ekmek (180 kcal), Kuru Üzüm (45 kcal), Domates (10,5 kcal) ÖĞLE *Tarhana çorba (130 kcal) *Soslu Et Döner (425 kcal) *Tereyağlı Makarna (270 kcal) Meyve (60 kcal) İKİNDİ *Sade Kek (150 kcal) *Süt (120 kcal)	13.10.2026 SABAH İhlamur Çayı (0 kcal), *Kaşar Peyniri (140 kcal), *Tereyağı (144 kcal), Zeytin (60 kcal), Bal (120 kcal), *Simit (187,5 kcal), Haşlanmış Yumurta (78 kcal), Salatalık (5 kcal) ÖĞLE *Düğün Çorbası (170 kcal) Kuru Fasulye (240 kcal) Pirinç Pilavı (220 kcal) Turşu (25 kcal) İKİNDİ *Lor Kurabiyesi (180 kcal) Meyve (60 kcal)	14.10.2026 SABAH *Probiyotik (90 kcal), *Beyaz Peynir (100 kcal), *Tereyağı (144 kcal), Zeytin (60 kcal), Reçel (100 kcal), *Krep (180 kcal), Dilim Havuç (16 kcal), Köy Biberi (8 kcal) ÖĞLE *Mercimek Çorbası (130 kcal) *Mitite Köfte (300 kcal) *Soslu Makarna (280 kcal) Meyve (60 kcal) İKİNDİ *Sade Açma (170 kcal) *Süt (120 kcal)	15.10.2026 SABAH Kuşburnu Çayı (0 kcal), *Kaşar Peyniri (140 kcal), *Tereyağı (144 kcal), Zeytin (60 kcal), Bal (120 kcal), Pankek (160 kcal), Kuru Kayısı (50 kcal), Domates (10,5 kcal) ÖĞLE *Naneli Yoğurt Çorba(110 kcal) Kabak Musakka (260 kcal) Pirinç Pilavı (220 kcal) *Yoğurt (150 kcal) İKİNDİ *Zeytinli Poğaç (165 kcal) Meyve (60 kcal)	16.10.2026 SABAH *Meyveli Kefir (150 kcal), *Krem Peynir (110 kcal), *Tahin (120 kcal), Zeytin (60 kcal), Pekmez (120 kcal), *Peynirli Omlet (195 kcal), Salatalık (5 kcal), Muz (90 kcal) ÖĞLE *Minestrone Çorba(100 kcal) *Pizze (480 kcal) Elma Dilim Patates(180 kcal) *Ayran (75 kcal) İKİNDİ *Damla Çikolatalı Kurabiye (165 kcal) *Süt (120 kcal)
19.10.2026 SABAH *Tam Yağlı Süt (120 kcal), *Beyaz Peynir (100 kcal), *Tereyağı (144 kcal), Zeytin (60 kcal), Reçel (100 kcal), *Yumurtalı Ekmek (180 kcal), Kuru Üzüm (45 kcal), Domates (10,5 kcal) ÖĞLE *Tandır Çorbası (170 kcal) Anadolu Nohut (250 kcal) Gökkuşluğu Pilavı(220 kcal) Turşu (25 kcal) İKİNDİ *Siyezli Havuçlu Kek (145 kcal) *Süt (120 kcal)	20.10.2026 SABAH İhlamur Çayı (0 kcal), *Kaşar Peyniri (140 kcal), *Tereyağı (144 kcal), Zeytin (60 kcal), Bal (120 kcal), *Simit (187,5 kcal), Haşlanmış Yumurta (78 kcal), Salatalık (5 kcal) ÖĞLE *Naneli Yoğurt Çorba(110 kcal) Et Kavurma (425 kcal) Pirinç Pilavı (220 kcal) *Yoğurt (150 kcal) İKİNDİ *Sade Çörek (170 kcal) Meyve (60 kcal)	21.10.2026 SABAH *Probiyotik (90 kcal), *Beyaz Peynir (100 kcal), *Tereyağı (144 kcal), Zeytin (60 kcal), Reçel (100 kcal), *Krep (180 kcal), Dilim Havuç (16 kcal), Köy Biberi (8 kcal) ÖĞLE *Tarhana çorba (130 kcal) Et Kavurma (300 kcal) *Tereyağlı Makarna (270 kcal) Salata (45 kcal) İKİNDİ *Sade Poğaç (170 kcal) Meyve (60 kcal)	22.10.2026 SABAH Kuşburnu Çayı (0 kcal), *Kaşar Peyniri (140 kcal), *Tereyağı (144 kcal), Zeytin (60 kcal), Bal (120 kcal), Pankek (160 kcal), Kuru Kayısı (50 kcal), Domates (10,5 kcal) ÖĞLE *Heybeli Çorba (100 kcal) Kıymalı Biber Dolma (310 kcal) *Çatal Börek (260 kcal) Meyve (60 kcal) İKİNDİ *Elmalı Kurabiye (135 kcal) *Süt (120 kcal)	23.10.2026 SABAH *Meyveli Kefir (150 kcal), *Krem Peynir (110 kcal), *Tahin (120 kcal), Zeytin (60 kcal), Pekmez (120 kcal), *Peynirli Omlet (195 kcal), Salatalık (5 kcal), Muz (90 kcal) ÖĞLE *Sebze Çorbası (100 kcal) *Hamburger Menü (520 kcal) Elma Dilim Patates(180 kcal) *Ayran (75 kcal) İKİNDİ *Muffin Kek (180 kcal) *Süt (120 kcal)
26.10.2026 SABAH *Tam Yağlı Süt (120 kcal), *Beyaz Peynir (100 kcal), *Tereyağı (144 kcal), Zeytin (60 kcal), Reçel (100 kcal), *Yumurtalı Ekmek (180 kcal), Kuru Üzüm (45 kcal), Domates (10,5 kcal) ÖĞLE *Tandır Çorbası (170 kcal) Yeşil Mercimek (250 kcal) *Tereyağlı Pirinç Pilavı (220 kcal) Meyve (60 kcal) İKİNDİ *Tuzlu Çubuk (141 kcal) *Süt (120 kcal)	27.10.2026 SABAH İhlamur Çayı (0 kcal), *Kaşar Peyniri (140 kcal), *Tereyağı (144 kcal), Zeytin (60 kcal), Bal (120 kcal), *Simit (187,5 kcal), Haşlanmış Yumurta (78 kcal), Salatalık (5 kcal) ÖĞLE *Tarhana çorba (130 kcal) *Şelale Köfte (300 kcal) Sade Makarna (240 kcal) Salata (45 kcal) İKİNDİ *Kalem Börek (260 kcal) Meyve (60 kcal)	28.10.2026 SABAH *Probiyotik (90 kcal), *Beyaz Peynir (100 kcal), *Tereyağı (144 kcal), Zeytin (60 kcal), Reçel (100 kcal), *Krep (180 kcal), Dilim Havuç (16 kcal), Köy Biberi (8 kcal) ÖĞLE *Mercimek Çorbası (140 kcal) *Manisa Köftesi (300 kcal) Kuskus Pilavı (220 kcal) Meyve (60 kcal) İKİNDİ *Sade Açma (170 kcal) *Süt (120 kcal)	29.10.2026 SABAH Kuşburnu Çayı (0 kcal), *Kaşar Peyniri (140 kcal), *Tereyağı (144 kcal), Zeytin (60 kcal), Bal (120 kcal), Pankek (160 kcal), Kuru Kayısı (50 kcal), Domates (10,5 kcal) ÖĞLE *Şehriye Çorbası (120 kcal) Mengen Musakka (280 kcal) Pirinç Pilavı (220 kcal) *Ayran (75 kcal) İKİNDİ *Un Kurabiyesi (180 kcal) Meyve (60 kcal)	30.10.2026 SABAH *Meyveli Kefir (150 kcal), *Krem Peynir (110 kcal), *Tahin (120 kcal), Zeytin (60 kcal), Pekmez (120 kcal), *Peynirli Omlet (195 kcal), Salatalık (5 kcal), Avokado (48 kcal) ÖĞLE *Sebze Çorbası (100 kcal) Et Tandır (425 kcal) *Pirinç Pilavı (220 kcal) *Yoğurt (150 kcal)