



İTK HAZIRLIK EYLÜL 2026

AYLIK BESLENME PROGRAMI

PAZARTESİ	SALI	ÇARŞAMBA	PERŞEMBE	CUMA
	01.09.2026	02.09.2026	03.09.2026	04.09.2026
	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), Çeri Domates (10,5 kcal)	SABAH *Probiyotik (90 kcal), *Beyaz Peynir (100 kcal), *Tereyağı (144 kcal), Zeytin (60 kcal), Reçel (100 kcal), *Krep (180 kcal), Dilim Havuç (16 kcal), Salatalık (5 kcal)	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), Köy Biberi (8 kcal)	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), Yeşillik (5 kcal)
	ÖĞLE *Domates Çorbası (110 kcal) *Et Elbasan Tava (380 kcal) Sade Makarna (260 kcal) Meyve (80 kcal)	ÖĞLE *Ezogelin Çorbası (130 kcal) *Domates Soslu Pideli Et Döner (520 kcal) Pirinç Pilavı (220 kcal) *Yoğurt (110 kcal)	ÖĞLE *Heybeli Çorbası (160 kcal) *Kıymalı Kabak Sandal (280 kcal) *Tereyağlı Pirinç Pilavı (250 kcal) Meyve (80 kcal)	ÖĞLE *Naneli yoğurt Çorbası (150 kcal) *Orman Kebabı (320 kcal) *Şehriye Pilavı (230 kcal) Salata (45 kcal)
	İKİNDİ *Kakaolu Kek (160 kcal) *Süt (120 kcal)	İKİNDİ *Hindistan Cevizli Kurabiye (186 kcal) Meyve (80 kcal)	İKİNDİ *Sade Açma (144 kcal) *Süt (120 kcal)	İKİNDİ *Tuzlu Kurabiye (139 kcal) *Süt (120 kcal)
07.09.2026	08.09.2026	09.09.2026	10.09.2026	11.09.2026
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)	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), Çeri Domates (10,5 kcal)	SABAH *Probiyotik (90 kcal), *Beyaz Peynir (100 kcal), *Tereyağı (144 kcal), Zeytin (60 kcal), Reçel (100 kcal), *Krep (180 kcal), Dilim Havuç (16 kcal), Salatalık (5 kcal)	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), Köy Biberi (8 kcal)	SABAH *Meyveli Kefir (150 kcal), *Krem Peynir (110 kcal), *Tahin (120 kcal), Zeytin (60 kcal), Pekmez (120 kcal), *Peynirli Omlet (195 kcal), Avokado (48 kcal), Yeşillik (5 kcal)
ÖĞLE *Tarhana Çorbası (150 kcal) *Kayseri Mantı (420 kcal) *Tepsi Mücver (300 kcal) *Yoğurt (110 kcal)	ÖĞLE *Mercimek Çorbası (140 kcal) *Kıymalı Fırın Patates (310 kcal) *Şehriye Pirinç Pilavı (230 kcal) Meyve (80 kcal)	ÖĞLE *Yoğurt Çorbası (140 kcal) *Izgara Köfte Patates Kızartması (450 kcal) Pirinç Pilavı (220 kcal) *Ayran (75 kcal)	ÖĞLE *Şehriye Çorbası (120 kcal) Et Sote (350 kcal) *Soslu Makarna (280 kcal) *Ayran (75 kcal)	ÖĞLE *Domates Çorbası (110 kcal) *Kasap Köfte Patates Garnitür (395 kcal) *Erişte (270 kcal) Meyve (80 kcal)
İKİNDİ *Hareli Kek (160 kcal) Meyve (80 kcal)	İKİNDİ *Tuzlu Çubuk (141 kcal) *Süt (120 kcal)	İKİNDİ *Pastiç (190 kcal) Meyve (80 kcal)	İKİNDİ *Tam Buğdaylı Sade Açma (170 kcal) *Süt (120 kcal)	İKİNDİ *Lor Kurabiyesi (145 kcal) *Süt (120 kcal)
14.09.2026	15.09.2026	16.09.2026	17.09.2026	18.09.2026
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)	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), Çeri Domates (10,5 kcal)	SABAH *Probiyotik (90 kcal), *Beyaz Peynir (100 kcal), *Tereyağı (144 kcal), Zeytin (60 kcal), Reçel (100 kcal), *Krep (180 kcal), Dilim Havuç (16 kcal), Salatalık (5 kcal)	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), Köy Biberi (8 kcal)	SABAH *Meyveli Kefir (150 kcal), *Krem Peynir (110 kcal), *Tahin (120 kcal), Zeytin (60 kcal), Pekmez (120 kcal), *Peynirli Omlet (195 kcal), Avokado (48 kcal), Yeşillik (5 kcal)
ÖĞLE *Mercimek Çorbası (140 kcal) *Büryan Kebabı Püre ile (400 kcal) Pirinç Pilavı (220 kcal) *Yoğurt (110 kcal)	ÖĞLE *Sebz Çorbası (100 kcal) *Hamburger (400 kcal) Elma Dilim Patates (180 kcal) *Ayran (75 kcal)	ÖĞLE *Kaşarlı Domates Çorbası (140 kcal) Et Şiş (380 kcal) *Makarna (260 kcal) *Ayran (75 kcal)	ÖĞLE *Mahluta Çorbası (150 kcal) *Bodrum Köfte (380 kcal) *Erişte (270 kcal) Meyve (80 kcal)	ÖĞLE *Köz biber Çorbası (120 kcal) *Çiftlik Kebabı (330 kcal) *Tereyağlı Pirinç Pilavı (250 kcal) Salata (45 kcal)
İKİNDİ *Sade Kek (150 kcal) Meyve (80 kcal)	İKİNDİ *Zeytinli Poğaç (165 kcal) *Süt (120 kcal)	İKİNDİ *Damla Çikolatalı Kurabiye (165 kcal) Meyve (80 kcal)	İKİNDİ *Sade Poğaç (165 kcal) *Süt (120 kcal)	İKİNDİ *Sade Çörek (170 kcal) Meyve (80 kcal)
21.09.2026	22.09.2026	23.09.2026	24.09.2026	25.09.2026
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)	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), Çeri Domates (10,5 kcal)	SABAH *Probiyotik (90 kcal), *Beyaz Peynir (100 kcal), *Tereyağı (144 kcal), Zeytin (60 kcal), Reçel (100 kcal), *Krep (180 kcal), Dilim Havuç (16 kcal), Salatalık (5 kcal)	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), Köy Biberi (8 kcal)	SABAH *Meyveli Kefir (150 kcal), *Krem Peynir (110 kcal), *Tahin (120 kcal), Zeytin (60 kcal), Pekmez (120 kcal), *Peynirli Omlet (195 kcal), Avokado (48 kcal), Yeşillik (5 kcal)
ÖĞLE *Ezogelin Çorbası (130 kcal) *Manisa Usulü Nohut (260 kcal) Pirinç Pilavı (220 kcal) Salata (45 kcal)	ÖĞLE *Mahluta Çorbası (150 kcal) *Et Tantuni Lavaş ile (460 kcal) Pirinç Pilavı (220 kcal) *Ayran (75 kcal)	ÖĞLE *Domatesli Şehriye Çorbası (120 kcal) *Şelale Köfte (360 kcal) *Tereyağlı Makarna (270 kcal) *Ayran (75 kcal)	ÖĞLE *Tandır Çorbası (170 kcal) *Karışık Kızartma (290 kcal) *Soslu Makarna (280 kcal) *Yoğurt (110 kcal)	ÖĞLE *Mercimek Çorbası (140 kcal) *Pizza (480 kcal) Parmak Patates (180 kcal) *Ayran (75 kcal)
İKİNDİ *Siyezli Havuçlu Kek (145 kcal) *Süt (120 kcal)	İKİNDİ *Elmalı Kurabiye (135 kcal) Meyve (80 kcal)	İKİNDİ *Muffin Kek (180 kcal) *Süt (120 kcal)	İKİNDİ *Açma (170 kcal) *Süt (120 kcal)	İKİNDİ *Kalem Börek (160 kcal) Meyve (80 kcal)
28.09.2026	29.09.2026	30.09.2026		
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)	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), Çeri Domates (10,5 kcal)	SABAH *Probiyotik (90 kcal), *Beyaz Peynir (100 kcal), *Tereyağı (144 kcal), Zeytin (60 kcal), Reçel (100 kcal), *Krep (180 kcal), Dilim Havuç (16 kcal), Salatalık (5 kcal)		
ÖĞLE *Düğün Çorbası (170 kcal) Kuru Fasulye (240 kcal) *Tereyağlı Pirinç Pilavı (250 kcal) Turşu (kcal) (25 kcal)	ÖĞLE *Sebz Çorbası (100 kcal) *Et Haşlama (360 kcal) Pirinç Pilavı (220 kcal) Meyve (80 kcal)	ÖĞLE *Şehriye Çorbası (120 kcal) *Karışık Dolma (310 kcal) *Peynirli Çatal Börek (340 kcal) *Yoğurt (110 kcal)		
İKİNDİ *Havuçlu Kek (150 kcal) Meyve (80 kcal)	İKİNDİ *Un Kurabiyesi (155 kcal) *Süt (120 kcal)	İKİNDİ *Tuzlu Kurabiye (139 kcal) *Süt (120 kcal)		