



|                                                           | <b>15 Çeşit Serpme Sabah Kahvaltısı</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>5 Çeşit Sağlıklı Öğle Yemeği</b>                                                                                                                  | <b>Meyve/Sebze Menüsü</b>                                     | <b>İkinci Kahvaltısı</b>                             |
|-----------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|
| <b>07.07.2025</b><br><b>Pazartesi</b>                     | Pankek, Özel Karışımli Organik Bal, Kakaolu Helva, Süzme Beyaz Peynir, Zeytinyağı, Zahter, Ev Yapımı Çilek Reçeli, Vişne Reçeli, Fıstık Ezmesi, Havuç, Burgu Peynir, Kuru Üzüm, Kuru Dut, Zeytin Ezmesi, Tahin, Pekmez, Organik Kefir, Organik Bitki Çayı, Siyah zeytin, Yeşil Zeytin, Ekmek/Organik Ekmek.                        | İlikli Kemik Suyuna Tarhana Çorbası, Pizza, Elma Dilim Patates, Ev Yapımı Ayrın, Normal Ekmek/Organik Ekmek.                                         | Kayısı, Kavun, Karpuz, Armut, Salatalık, Kuru Üzüm, Kuru Dut. | Zencefilli-Havuçlu Taçınılı Kek, Organik Bitki Çayı. |
| <i>Zekâ gelişimi için güne 21 kuru üzümle başlıyoruz.</i> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                      |                                                               |                                                      |
| <b>08.07.2025</b><br><b>Salı</b>                          | Lor Peynirli Omlet, Özel Karışımli Organik Bal, Kakaolu Helva, Süzme Beyaz Peynir, Zeytinyağı, Zahter, Ev Yapımı Çilek Reçeli, Vişne Reçeli, Kuru Üzüm, Kuru Dut, Zeytin E. Tahin, Pekmez, Fıstık Ezmesi, Organik Kefir, Burgu Peynir, Organik Bitki Çayı, Siyah Zeytin, Yeşil Zeytin, Domates, Salatalık, Ekmek/Organik Ekmek.    | İlikli Kemik Suyuna Ezogelin Çorbası, Zeytinyağılı Taze Fasulye Yemeği, Tereyağılı Makarna, Gavurdağ Salatası, Ekmek/Organik Ekmek                   | Kayısı, Kavun, Karpuz, Armut, Salatalık, Kuru Üzüm, Kuru Dut. | Tepsi Böreği, Ev Yapımı Ayrın.                       |
| <i>Zekâ gelişimi için güne 21 kuru üzümle başlıyoruz.</i> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                      |                                                               |                                                      |
| <b>09.07.2025</b><br><b>Çarşamba</b>                      | Menemen, Özel Karışımli Organik Bal, Kakaolu Helva, Süzme Beyaz Peynir, Zeytinyağı, Zahter, Ev Yapımı Çilek Reçeli, Vişne Reçeli, Kuru Üzüm, Kuru Dut, Zeytin E. Tahin, Pekmez, Fıstık Ezmesi, Organik Kefir, Havuç, Burgu Peynir, Organik Bitki Çayı, Siyah zeytin, Yeşil Zeytin, Ekmek/Organik Ekmek.                            | İlikli Kemik Suyuna Sebze Çorbası, Nohutlu Tavuklu Pilav, Şekerpare Tatlısı, Organik Ayrın, Normal Ekmek/Organik Ekmek                               | Kayısı, Kavun, Karpuz, Armut, Salatalık, Kuru Üzüm, Kuru Dut. | Meyveli Parfe Limonlu Smootti                        |
| <i>Zekâ gelişimi için güne 21 kuru üzümle başlıyoruz.</i> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                      |                                                               |                                                      |
| <b>10.07.2025</b><br><b>Perşembe</b>                      | Puf Börek, Özel Karışımli Organik Bal, Kakaolu Helva, Süzme Beyaz Peynir, Zeytinyağı, Zahter, Ev Yapımı Çilek Reçeli, Vişne Reçeli, Burgu Peynir, Kuru Üzüm, Kuru Dut, Zeytin Ezmesi, Fıstık Ezmesi Tahin, Pekmez, Organik Kefir, Organik Bitki Çayı, Siyah Zeytin, Yeşil Zeytin, Domates, Salatalık, Ekmek/Organik Ekmek.         | Kemik Suyuna Kaşarlı Domates Çorbası, Biber Dolması, Mevsim Salatası, Organik Ev Yoğurdu, Ekmek/Organik Ekmek.                                       | Kayısı, Kavun, Karpuz, Armut, Salatalık, Kuru Üzüm, Kuru Dut. | Kastamonu Kır Pidesi, Osmanlı Şerbeti                |
| <i>Zekâ gelişimi için güne 21 kuru üzümle başlıyoruz.</i> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                      |                                                               |                                                      |
| <b>11.07.2025</b><br><b>Cuma</b>                          | Tereyağılı Omlet, Özel Karışımli Organik Bal, Kakaolu Helva, Süzme Beyaz Peynir, Zeytinyağı, Zahter, Ev Yapımı Çilek Reçeli, Vişne Reçeli, Fıstık Ezmesi, Burgu Peynir, Kuru Üzüm, Kuru Dut, Zeytin Ezmesi, Tahin, Pekmez, Organik Kefir, Organik Bitki Çayı, Siyah Zeytin, Yeşil Zeytin, Domates, Salatalık, Ekmek/Organik Ekmek. | Kemik Suyuna Mercimek Çorbası, Tepsi Kebabı, Tereyağılı Patates Püresi, Tereyağılı Bulgur Pilavı, Marş Fasulye Salatası, Normal Ekmek/Organik Ekmek. | Kayısı, Kavun, Karpuz, Armut, Salatalık, Kuru Üzüm, Kuru Dut. | Süt dilimi Soğuk Bitki Çayı                          |

## OKULDA BÖYLEYKEN, EVDE FARKLI OLMASIN 😊

- Bu okulda yumurtalar **organik köy yumurtasıdır.**
- Bu okulda her sabah **organik kefir mayalanmaktadır.**
- Katı yağ olarak hiçbir öğünde margarin kullanılmaz, **doğal tereyağı kullanılır.**
- Yoğurdumuz okulda mayalandığından **asla katkı maddesi içermez. (3 günde ekşir)** Okulumuzda kullanılan gıda maddelerinin tamamı bilinen markalara ait ürünlerdir.
- Balımız **%100 doğaldır.** (Glikoz şurubu ve şeker içermez) Bu okulda hazır meyve suyu, toz içecekler verilmez. Okulumuzda hazır çorba ve hazır çaylar kullanılmaz.
- Okulumuzda “Şokella/Sarelle vb.” yerine güçlendiren formül (Tahin-Pekmez) verilir. **Tarhanamız organik köy tarhanasıdır.**
- Mutfağımız ve Buzdolabımız her zaman velilerimizin denetimine açıktır ve bundan mutluluk duyarız.
- Bu okulda öğrencilerimiz, zekâ gelişimi için güne **her sabah 21 kuru üzümle başlarlar.**
- **HER SABAH ÖZEL KARIŞIMLI ORGANİK BAL**
- **Bal, zencefil, zerdeçal, havlıcan karışımı...**

***Not:** Zorunluluk halinde yemek değişikliği yapılabilir, böylesi bir durumda ilgili değişiklik tarafınıza mutlaka bildirilecektir.*

**DİYETİSYEN PSİKOLOG NURSENA ÖZOĞUL**