

**“Yiyiniz, içiniz; fakat israf etmeyiniz!
Çünkü Allah israf edenleri sevmez.”
(Araf Suresi 7/31)**

EKİM AYI

YEMEK LİSTESİ

TARİH	1. ÇEŞİT	2. ÇEŞİT	3. ÇEŞİT	4. ÇEŞİT
1 Ekim 2026 Perşembe	ARABAŞI ÇORBASI	KIYMALI MELEMEN	MAKARNA SALATASI	MEYVE SUYU
2 Ekim 2026 Cuma	EZOĞELİN ÇORBA	KARIŞIK KIZARTMA	YOĞURT	KAVUN
3 Ekim 2026 Cumartesi				
4 Ekim 2026 Pazar				
5 Ekim 2026 Pazartesi	ET SOTE	BULGUR PİLAVI	MEYVE	AYRAN
6 Ekim 2026 Salı	MERCİMEK ÇORBASI	KABAK GRATEN	PATATES SALATASI	REVANİ TATLISI
7 Ekim 2026 Çarşamba	YAYLA ÇORBASI	FIRIN TAVUK	AKDENİZ YEŞİLLİĞİ	MEYVE
8 Ekim 2026 Perşembe	PATLICAN MUSAKKA	MAKARNA	YOĞURT	ŞEKERPARE TATLISI
9 Ekim 2026 Cuma	EKŞİLİ KÖFTE	PİRİNÇ PİLAVI	SALATA	MEYVE
10 Ekim 2026 Cumartesi				
11 Ekim 2026 Pazar				
12 Ekim 2026 Pazartesi	TAVUK DÜNYASI	KREMALI MAKARNA	SALATA	AYRAN
13 Ekim 2026 Salı	BAMYA ÇORBASI	ETLİ PİLAV	İRMİK HELVASI	MEYVE SUYU
14 Ekim 2026 Çarşamba	SEBZE ÇORBASI	ÇİĞ KÖFTE	FIRIN BÖREK	AYRAN
15 Ekim 2026 Perşembe	YAYLA ÇORBASI	FIRIN PATATES	SALATA	KEŞKÜL TATLISI
16 Ekim 2026 Cuma	ŞEHİRİYE ÇORBASI	EKMEK ARASI KÖFTE	SÖĞÜŞ	MEYVE SUYU
17 Ekim 2026 Cumartesi				
18 Ekim 2026 Pazar				
19 Ekim 2026 Pazartesi	KURU FASULYE	PİRİNÇ PİLAVI	TURŞU	MEYVE
20 Ekim 2026 Salı	EZOĞELİN ÇORBASI	PİZZA	SOĞAN HALKA	AYRAN
21 Ekim 2026 Çarşamba	KARNİYARIK	MAKARNA	YOĞURT	TULUMBA TATLISI
22 Ekim 2026 Perşembe	SEBZE ÇORBASI	TAVUK TANTUNİ	SÖĞÜŞ	AYRAN
23 Ekim 2026 Cuma	MERCİMEK ÇORBASI	SOSLU KÖFTE	BULGUR PİLAVI	MEYVE SUYU
24 Ekim 2026 Cumartesi				
25 Ekim 2026 Pazar				
26 Ekim 2026 Pazartesi	MERCİMEK ÇORBASI	ANKARA TAVA	MEYVE	AYRAN
27 Ekim 2026 Salı	DOMATES ÇORBASI	ALABALIK	SALATA	HELVA
28 Ekim 2026 Çarşamba	SEBZELİ KEBAP	MAKARNA	YOĞURT	TRİLİÇE
29 Ekim 2026 Perşembe				
30 Ekim 2026 Cuma	ŞEHİRİYE ÇORBASI	MEVLANA BÖREĞİ	SÖĞÜŞ	MEYVE SUYU
31 Ekim 2026 Cumartesi				

