



İNGİLİZ KÜLTÜR KOLEJLERİ ORTAOKUL YEMEK MENÜSÜ

TARİH	ÖĞLE YEMEĞİ	İKİNDİ KAHVALTISI	KALORİ (ORT)
08.12.2025	ANA YEMEK MENÜSÜ ☺ EZOGELİN ÇORBASI KIYMALI SOSLU MAKARNA KABAK KALYE YOĞURT HAPPY GREENS MENÜSÜ ☺ KÖZ PATLICAN SALATASI HAVUÇ TARATOR ŞEHİRİYE SALATASI	İKİNDİ MENÜSÜ☺ MUZ + SÜT	1550 Kcal
09.12.2025	ANA YEMEK MENÜSÜ☺ TARHANA ÇORBASI ETLİ KURU FASULYE PİRİNÇ PILAVI KARIŞIK TURŞU HAPPY GREENS MENÜSÜ ☺ NANELİ TARATOR MOR LAHANA SEBZE GARNİTÜR	İKİNDİ MENÜSÜ☺ MİLFÖY BÖREĞİ + KARIŞIK MEYVE SUYU	1450 Kcal
10.12.2025	ANA YEMEK MENÜSÜ ☺ SÜZME MERCİMEK ÇORBASI ETLİ ANKARA TAVA MEVSİM SALATA MEYVE HAPPY GREENS MENÜSÜ☺ YOĞURTLU MAKARNA ZEYTİNYAĞLI BROKOLİ TURP DİLİMLERİ	İKİNDİ MENÜSÜ☺ MOZAİK PASTA + VİŞNE SUYU	1650 Kcal
11.12.2025	ANA YEMEK MENÜSÜ☺ DOMATES ÇORBASI KIYMALI BİBER DOLMASI PEYNİRLİ BÖREK YOĞURT HAPPY GREENS MENÜSÜ ☺ KARIŞIK TURŞU RUS SALATASI ZEYTİNYAĞLI KARNABAHAAR	İKİNDİ MENÜSÜ☺ ELMA DİLİM PATATES KIZARTMASI + LİMONATA	1600 Kcal
12.12.2025	ANA YEMEK MENÜSÜ ☺ SEBZE ÇORBASI ROSTO KÖFTE&PÜRE ERİŞTE AYRAN HAPPY GREENS MENÜSÜ ☺ ZEYTİNYAĞLI KEREVİZ YEŞİL SALATA YOĞURTLU İSPANAK	İKİNDİ MENÜSÜ☺ Pişi + PORTAKAL SUYU	1700 Kcal

****MENÜLER ÖĞRENCİLERİMİZİN GÜNLÜK BESLENME İHTİYAÇLARINA GÖRE HAZIRLANMIŞ OLUP, KALORİ DEĞERLERİ PORSİYONLAMAYA DİKKAT EDİLEREK HESAPLANMIŞTIR.

****AYRAN, MEYVE ÇAYI, KOMPOSTO VB. İÇECEKLERİMİZ EL YAPIMIDIR.

Diyetisyen

E. SUDE ÖZTÜRK