



İNGİLİZ KÜLTÜR KOLEJLERİ ORTAOKUL YEMEK MENÜSÜ

TARİH	ÖĞLE YEMEĞİ	İKİNDİ KAHVALTISI	KALORİ (ORT)
12.01.2026	ANA YEMEK MENÜSÜ ☺ SEBZE ÇORBASI ETLİ ANKARA TAVA MEVSİM SALATA KEMALPAŞA TATLISI HAPPY GREENS MENÜSÜ ☺ YOĞURTLU PATATES SALATASI KARIŞIK TURŞU KÖZLENMİŞ PATLİCAN	İKİNDİ MENÜSÜ ☺ SADE POĞAÇA + AYRAN	1700 Kcal
13.01.2026	ANA YEMEK MENÜSÜ ☺ SALÇALI TAVUK ÇORBASI KARNABAHAR KIZARTMA ERİŞTE YOĞURT HAPPY GREENS MENÜSÜ ☺ MOR LAHANA NOHUT SALATASI KURU DOMATES MEZESİ	İKİNDİ MENÜSÜ ☺ KADAYIFLI SÜTLÜ TATLI + PORTAKAL SUYU	1650 Kcal
14.01.2026	ANA YEMEK MENÜSÜ ☺ YOĞURT ÇORBASI MİSKET KÖFTE BULGUR PİLAVI MEYVE HAPPY GREENS MENÜSÜ ☺ HAVUÇLU MAYDANOZ KARIŞIK KÖZ SALATA İSPANAK BORANİ	İKİNDİ MENÜSÜ ☺ BARDAKTA MERCİMEK ÇORBASI + KITIR EKMEK	1750 Kcal
15.01.2026	ANA YEMEK MENÜSÜ ☺ EZOGELİN ÇORBASI KIYMALI SOSLU MAKARNA GARNİTÜR SEBZE YEMEĞİ YOĞURT HAPPY GREENS MENÜSÜ ☺ YEŞİL SALATA KÖZ BİBER PEMBE SULTAN	İKİNDİ MENÜSÜ ☺ MOZAİK PASTA + SÜT	1850 Kcal
16.01.2026	ANA YEMEK MENÜSÜ ☺ DOMATES ÇORBASI TAVUK DÖNER PİRİNÇ PİLAVI AYRAN HAPPY GREENS MENÜSÜ ☺ KARIŞIK TURŞU ZEYTİNYAĞLI KIŞ SEBZE TARATOR	İKİNDİ MENÜSÜ ☺ PİŞİ + KARIŞIK MEYVE 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