



İNGİLİZ KÜLTÜR KOLEJLERİ ORTAOKUL YEMEK MENÜSÜ

TARİH	ÖĞLE YEMEĞİ	İKİNDİ KAHVALTISI	KALORİ (ORT)
20.10.2025	ANA YEMEK MENÜSÜ☺ TAVUKSUYU ÇORBASI TAZE FASULYE YEMEĞİ PİRİNÇ PİLAVI CACIK HAPPY GREENS MENÜSÜ☺ KARIŞIK TURŞU YOĞURTLU KÖZ BİBER KIRMIZILAHANA	İKİNDİ MENÜSÜ☺ SUPANGLE + VIŞNE SUYU	1450 Kcal
21.10.2025	ANA YEMEK MENÜSÜ ☺ SEBZE ÇORBASI FIRIN KÖFTE BULGUR PİLAVI MEYVE HAPPY GREENS MENÜSÜ ☺ ZEYTİNYAĞLI KARNABAHAH NANELİ TARATOR PİYAZ	İKİNDİ MENÜSÜ☺ PEYNİRLİ BÖREK + LİMONATA	1600 Kcal
22.10.2025	ANA YEMEK MENÜSÜ☺ MERCİMEK ÇORBASI ETLİ ÇARDAK KEBABİ SOSLU MAKARNA YOĞURT HAPPY GREENS MENÜSÜ ☺ MISIRLI ZEYTİNLİ SALATA ISPANAK BORANI KARIŞIK TURŞU	İKİNDİ MENÜSÜ☺ LİMONLU KEK + SÜT	1700 Kcal
23.10.2025	ANA YEMEK MENÜSÜ ☺ TARHANA ÇORBASI TAVUK KÜLBASTI MISIRLI PİRİNÇ PİLAVI MEVSİM SALATA HAPPY GREENS MENÜSÜ ☺ ZEYTİNYAĞLI BROKOLİ KÖZ PATLİCAN SALATASI YOĞURTLU MANTAR	İKİNDİ MENÜSÜ☺ SADE POĞAÇA + KARIŞIK MEYVE SUYU	1550 Kcal
24.10.2025	ANA YEMEK MENÜSÜ☺ DOMATES ÇORBASI EKMEK ARASI TANTUNİ PATATES KIZARTMASI AYRAN HAPPY GREENS MENÜSÜ ☺ ŞEHRİYE SALATASI HAVUÇLU MAYDANOZ PEMBE SULTAN	İKİNDİ MENÜSÜ☺ MEYVE + MERCİMEK KÖFTESİ	1650 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