



İNGİLİZ KÜLTÜR KOLEJLERİ ORTAOKUL YEMEK MENÜSÜ

TARİH	ÖĞLE YEMEĞİ	İKİNDİ KAHVALTISI	KALORİ (ORT)
30.03.2026	ANA YEMEK MENÜSÜ ☺ DOMATES ÇORBASI TAVUK KÜLBASTI MISIRLI PİRİNÇ PİLAVI MEYVE HAPPY GREENS MENÜSÜ ☺ MOR LAHANA KÖZLENMİŞ PATLİCAN SALATASI HAYDARI	İKİNDİ MENÜSÜ ☺ KALEM BÖREK + LİMONATA	1750 Kcal
31.03.2026	ANA YEMEK MENÜSÜ ☺ SÜZME MERCİMEK ÇORBASI PATATES YEMEĞİ BULGUR PİLAVI CACIK HAPPY GREENS MENÜSÜ ☺ KARIŞIK TURŞU ZEYTİNYAĞLI BROKOLİ HAVUÇLU MAYDANOZ	İKİNDİ MENÜSÜ ☺ ÇİFT KATLI PUDİNG + VİŞNE SUYU	1600 Kcal
01.04.2026	ANA YEMEK MENÜSÜ ☺ TAVUKSUYYU ÇORBASI KARNABAHAIR KIZARTMA SOSLU SPAGETTİ YOĞURT HAPPY GREENS MENÜSÜ ☺ PEMBE SULTAN NOHUT SALATASI TURP SÖĞÜŞ	İKİNDİ MENÜSÜ ☺ SANDVIÇ + KARIŞIK MEYVE SUYU	1700 Kcal
02.04.2026	ANA YEMEK MENÜSÜ ☺ EZOGELİN ÇORBASI ETLİ ÇİFTLİK KEBABİ PİRİNÇ PİLAVI KARIŞIK TURŞU HAPPY GREENS MENÜSÜ ☺ YEŞİL SALATA HAVUÇ TARATOR KÖZ BİBER	İKİNDİ MENÜSÜ ☺ KAKAOLU KEK + SÜT	1700 Kcal
03.04.2026	ANA YEMEK MENÜSÜ ☺ SEBZE ÇORBASI ROSTO KÖFTE ERİŞTE AYRAN HAPPY GREENS MENÜSÜ ☺ MISIRLI ZEYTİNLİ SALATA YOĞURTLU İSPANAK MAYDANOZLU PİYAZ	İKİNDİ MENÜSÜ ☺ ELMA DİLİM PATATES KIZARTMASI + PORTAKAL SUYU	1800 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