



İNGİLİZ KÜLTÜR KOLEJLERİ İLKOKUL YEMEK MENÜSÜ

TARİH	KAHVALTI	ÖĞLE YEMEĞİ	İKİNDİ KAHVALTISI	KALORİ (ORT)
08.12.2025	SERPME KAHVALTI ☺ (PASTANE SİMİTİ, BEYAZ PEYNİR, ÜÇGEN PEYNİR, LABNE PEYNİR, SİYAH ZEYTİN, YEŞİL ZEYTİN, VIŞNE REÇELİ, ÇİLEK REÇELİ, KAYISI REÇELİ, GÜL REÇELİ, TAHİN PEKMEZ, BAL, TEREYAĞ, KUŞBURNU ÇAYI)	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	2300 Kcal
09.12.2025	SERPME KAHVALTI ☺ (SEBZELİ OMLET, BEYAZ PEYNİR, ÜÇGEN PEYNİR, LABNE PEYNİR, SİYAH ZEYTİN, YEŞİL ZEYTİN, VIŞNE REÇELİ, ÇİLEK REÇELİ, KAYISI REÇELİ, GÜL REÇELİ, TAHİN PEKMEZ, BAL, TEREYAĞ, KIŞ ÇAYI)	ANA YEMEK MENÜSÜ ☺ TARHANA ÇORBASI ETLİ KURU FASULYE PİRİNÇ PİLAVI KARIŞIK TURŞU HAPPY GREENS MENÜSÜ ☺ NANELİ TARATOR MOR LAHANA SEBZE GARNİTÜR	İKİNDİ MENÜSÜ ☺ MİLFÖY BÖREĞİ + KARIŞIK MEYVE SUYU	2250Kcal
10.12.2025	SERPME KAHVALTI ☺ (KAŞAR PEYNİRLİ SANDVIÇ, BEYAZ PEYNİR, ÜÇGEN PEYNİR, LABNE PEYNİR, SİYAH ZEYTİN, YEŞİL ZEYTİN, VIŞNE REÇELİ, ÇİLEK REÇELİ, KAYISI REÇELİ, GÜL REÇELİ, TAHİN PEKMEZ, BAL, TEREYAĞ, SÜT)	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 + VIŞNE SUYU	2500 Kcal
11.12.2025	SERPME KAHVALTI ☺ (PANKEK, BEYAZ PEYNİR, ÜÇGEN PEYNİR, LABNE PEYNİR, SİYAH ZEYTİN, YEŞİL ZEYTİN, VIŞNE REÇELİ, ÇİLEK REÇELİ, KAYISI REÇELİ, GÜL REÇELİ, TAHİN PEKMEZ, BAL, TEREYAĞ, IHLAMUR)	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	2350 Kcal
12.12.2025	SERPME KAHVALTI ☺ (HAŞLANMIŞ YUMURTA, HAVUÇ DİLİMLERİ, BEYAZ PEYNİR, ÜÇGEN PEYNİR, LABNE PEYNİR, SİYAH ZEYTİN, YEŞİL ZEYTİN, VIŞNE REÇELİ, ÇİLEK REÇELİ, KAYISI REÇELİ, GÜL REÇELİ, TAHİN PEKMEZ, BAL, TEREYAĞ, MEYVE ÇAYI)	ANA YEMEK MENÜSÜ ☺ SEBZE ÇORBASI ROSTO KÖFTE&PÜRE ERİŞTE AYRAN HAPPY GREENS MENÜSÜ ☺ ZEYTİNYAĞLI KEREVİZ YEŞİL SALATA YOĞURTLU İSPANAK	İKİNDİ MENÜSÜ ☺ Pişi + PORTAKAL SUYU	2400 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