



İNGİLİZ KÜLTÜR KOLEJLERİ İLKOKUL YEMEK MENÜSÜ

TARİH	KAHVALTI	ÖĞLE YEMEĞİ	İKİNDİ KAHVALTISI	KALORİ (ORT)
12.01.2026	SERPME KAHVALTI☺ (HAŞLANMIŞ YUMURTA, SALATALIK DİLİMLERİ, 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 ☺ SEBZE ÇORBASI ETLİ ANKARA TAVA MEVSİM SALATA KEMALPAŞA TATLISI HAPPY GREENS MENÜSÜ☺ YOĞURTLU PATATES SALATASI KARIŞIK TURŞU KÖZLENMİŞ PATLICAN	İKİNDİ MENÜSÜ☺ SADE POĞAÇA + AYRAN	2350 Kcal
13.01.2026	SERPME KAHVALTI☺ (FIRINDA KAŞARLI EKMEK, 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☺ SALÇALI TAVUK ÇORBASI KARNABAHA KIZARTMA ERİŞTE YOĞURT HAPPY GREENS MENÜSÜ ☺ MOR LAHANA NOHUT SALATASI KURU DOMATES MEZESİ	İKİNDİ MENÜSÜ☺ KADAYIFLI SÜTLÜ TATLI + PORTAKAL SUYU	2300 Kcal
14.01.2026	SERPME KAHVALTI☺ (SEBZELİ DİLİM PİZZA, 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 ☺ YOĞURT ÇORBASI MİSKET KÖFTE BULGUR PİLAVI MEYVE HAPPY GREENS MENÜSÜ ☺ HAVUÇLU MAYDANOZ KARIŞIK KÖZ SALATA İSPANAK BORANI	İKİNDİ MENÜSÜ☺ BARDAKTA MERCİMEK ÇORBASI + KITIR EKMEK	2500 Kcal
15.01.2026	SERPME KAHVALTI☺ (OMLET, 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 ☺ EZOGELİN ÇORBASI KIYMALI SOSLU MAKARNA GARNİTÜR SEBZE YEMEĞİ YOĞURT HAPPY GREENS MENÜSÜ☺ YEŞİL SALATA KÖZ BİBER PEMBE SULTAN	İKİNDİ MENÜSÜ☺ MOZAİK PASTA + SÜT	2400 Kcal
16.01.2026	SERPME KAHVALTI☺ (FIRINDA ÇITIR PATATES, MEYVE, 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 TAVUK DÖNER PİRİNÇ PİLAVI AYRAN HAPPY GREENS MENÜSÜ ☺ KARIŞIK TURŞU ZEYTİNYAĞLI KIŞ SEBZE TARATOR	İKİNDİ MENÜSÜ☺ Pişi + KARIŞIK MEYVE SUYU	2450 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