



İNGİLİZ KÜLTÜR KOLEJLERİ İLKOKUL YEMEK MENÜSÜ

TARİH	KAHVALTI	ÖĞLE YEMEĞİ	İKİNDİ KAHVALTISI	KALORİ (ORT)
20.10.2025	SERPME KAHVALTI☺ (KAŞARLI AÇIK TOST, 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☺ TAVUKSUYU ÇORBASI TAZE FASULYE YEMEĞİ PİRİNÇ PİLAVI CACIK HAPPY GREENS MENÜSÜ☺ KARIŞIK TURŞU YOĞURTLU KÖZ BİBER KIRMIZILAHANA	İKİNDİ MENÜSÜ☺ SUPANGLE + VIŞNE SUYU	2150 Kcal
21.10.2025	SERPME KAHVALTI☺ (TAHİN PEKMEZLİ EKMEK, 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 ☺ SEBZE ÇORBASI FIRIN KÖFTE BULGUR PİLAVI MEYVE HAPPY GREENS MENÜSÜ ☺ ZEYTİNYAĞLI KARNABAHAAR NANELİ TARATOR PIYAZ	İKİNDİ MENÜSÜ☺ PEYNİRLİ BÖREK + LİMONATA	2300 Kcal
22.10.2025	SERPME KAHVALTI☺ (HAŞLANMIŞ YUMURTA, BEYAZ PEYNİR, ÜÇGEN PEYNİR, LABNE PEYNİR, SİYAH ZEYTİN, YEŞİL ZEYTİN, VIŞNE REÇELİ, ÇİLEK REÇELİ, KAYISI REÇELİ, GÜL REÇELİ, TAHİN PEKMEZ, BAL, TEREYAĞ, İHLAMUR)	ANA YEMEK MENÜSÜ☺ MERCİMEK ÇORBASI ETLİ ÇARDAK KEBABI SOSLU MAKARNA YOĞURT HAPPY GREENS MENÜSÜ ☺ MISIRLI ZEYTİNLİ SALATA ISPANAK BORANI KARIŞIK TURŞU	İKİNDİ MENÜSÜ☺ LİMONLU KEK + SÜT	2400 Kcal
23.10.2025	SERPME KAHVALTI☺ (FIRIN PATATES, 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 TAVUK KÜLBASTI MISIRLI PİRİNÇ PİLAVI MEVSİM SALATA HAPPY GREENS MENÜSÜ ☺ ZEYTİNYAĞLI BROKOLİ KÖZ PATLICAN SALATASI YOĞURTLU MANTAR	İKİNDİ MENÜSÜ☺ SADE POĞAÇA + KARIŞIK MEYVE SUYU	2250 Kcal
24.10.2025	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, KUŞBURNU ÇAYI)	ANA YEMEK MENÜSÜ☺ DOMATES ÇORBASI EKMEK ARASI TANTUNİ PATATES KIZARTMASI AYRAN HAPPY GREENS MENÜSÜ ☺ ŞEHİRİYE SALATASI HAVUÇLU MAYDANOZ PEMBE SULTAN	İKİNDİ MENÜSÜ☺ MEYVE + MERCİMEK KÖFTESİ	2350 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