



İNGİLİZ KÜLTÜR KOLEJLERİ İLKOKUL YEMEK MENÜSÜ

TARİH	KAHVALTI	ÖĞLE YEMEĞİ	İKİNDİ KAHVALTISI	KALORİ (ORT)
30.03.2026	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, SÜT)	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	2500 Kcal
31.03.2026	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, MEYVE ÇAYI)	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 + VIŞNE SUYU	2300 Kcal
01.04.2026	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, IHLAMUR)	ANA YEMEK MENÜSÜ 😊 TAVUKSUUYU ÇORBASI KARNABAHAIR KIZARTMA SOSLU SPAGETTİ YOĞURT HAPPY GREENS MENÜSÜ 😊 PEMBE SULTAN NOHUT SALATASI TURP SÖĞÜŞ	İKİNDİ MENÜSÜ 😊 SANDVIÇ + KARIŞIK MEYVE SUYU	2350 Kcal
02.04.2026	SERPME KAHVALTI 😊 (GÖZLEME, 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 ETLİ ÇİFTLİK KEBABI PİRİNÇ PİLAVI KARIŞIK TURŞU HAPPY GREENS MENÜSÜ 😊 YEŞİL SALATA HAVUÇ TARATOR KÖZ BİBER	İKİNDİ MENÜSÜ 😊 KAKAOLU KEK + SÜT	2450 Kcal
03.04.2026	SERPME KAHVALTI 😊 (MISIRLI 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 😊 SEBZE ÇORBASI ROSTO KÖFTE ERİŞTE AYRAN HAPPY GREENS MENÜSÜ 😊 MISIRLI ZEYTİNLİ SALATA YOĞURTLU İSPANAK MAYDANOZLU PİYAZ	İKİNDİ MENÜSÜ 😊 ELMA DİLİM PATATES KIZARTMASI + PORTAKAL 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