



## İNGİLİZ KùLTÜR KOLEJLERİ İLKOKUL YEMEK MENÜSÜ

| TARİH      | KAHVALTI  | ÖĞLE YEMEĞİ   | İKİNDİ KAHVALTISI                        | KALORİ (ORT) |
|------------|---|---|--|--------------|
| 10.03.2025 | AÇIK BÜFE<br>(POĞAÇA<br>LABNE PEYNİR<br>SİYAH ZEYTİN<br>YEŞİL ZEYTİN<br>TEREYAĞ<br>BAL<br>KIŞ ÇAYI)                           | SÜZME MERCİMEK ÇORBA<br>KARNABAHAH KIZARTMA<br>ERİŞTE<br>YOĞURT | DAMLA ÇİKOLATALI<br>COOKIE<br>VİŞNE SUYU | 2050 Kcal    |
| 11.03.2025 | AÇIK BÜFE<br>(PATATES KAVURMA<br>OMLET<br>BEYAZ PEYNİR<br>SİYAH ZEYTİN<br>YEŞİL ZEYTİN<br>TEREYAĞ<br>ÇİLEK REÇELİ<br>IHLAMUR) | TARHANA ÇORBA<br>TAVUK SOTE<br>BULGUR PİLAVI<br>MEVSİM SALATA   | SADE KEK<br>LİMONATA                     | 2000 Kcal    |
| 12.03.2025 | AÇIK BÜFE<br>(BALIK EKMEK<br>ÜÇGEN PEYNİR<br>SİYAH ZEYTİN<br>YEŞİL ZEYTİN<br>TEREYAĞ<br>BAL<br>TAHİN HELVASI<br>SÜT)          | TOYGA ÇORBA<br>MEVSİM TÜRLÜ<br>ŞEHRİYELİ PİRİNÇ PİLAVI<br>MEYVE | SUSAMLI ÇUBUK<br>KARIŞIK<br>KOMPOSTO     | 1950 Kcal    |
| 13.03.2025 | AÇIK BÜFE<br>(PIŞİ<br>LABNE PEYNİR<br>SİYAH ZEYTİN<br>YEŞİL ZEYTİN<br>TEREYAĞ<br>VİŞNE REÇELİ<br>PORTAKAL SUYU)               | EZOĞELİN ÇORBA<br>KIYMALI MAKARNA<br>PIRASA YEMEĞİ<br>YOĞURT    | BROWNİ<br>SÜT                            | 2200 Kcal    |
| 14.03.2025 | AÇIK BÜFE<br>(KAŞARLI SANDVIÇ<br>ÜÇGEN PEYNİR<br>SİYAH ZEYTİN<br>YEŞİL ZEYTİN<br>TEREYAĞ<br>BAL<br>MEYVE ÇAYI)                | <b>SÜRPRİZ MENÜ</b>   | ÜZÜMLÜ KURABIYE<br>KARIŞIK MEYVE<br>SUYU | 2200 Kcal    |

\*\*\*\*MENÜLER ÖĞRENCİLERİMİZİN GÜNLÜK BESLENME İHTİYAÇLARINA GÖRE HAZIRLANMIŞ OLUP, KALORİ DEĞERLERİ PORSİYONLAMAYA DİKKAT EDİLEREK HESAPLANMIŞTIR

\*\*\*\*AYRAN, MEYVE ÇAYI, KOMPOSTO VB. İÇECEKLERİMİZ EL YAPIMIDIR.

Gıda Mühendisi

Damla NAİLLİOĞLU ÇAVDAR

Diyetisyen

E. Sude ÖZTÜRK