



ÖZEL YEŞİLKÖY ERMENİ İLKÖĞRETİM OKULU ANA SINIFI EKİM 2026 MENÜSÜ



		Kalori Değerleri (KCAL)		Kalori Değerleri (KCAL)		Kalori Değerleri (KCAL)	10/1/2026	Kalori Değerleri (KCAL)	10/2/2026	Kalori Değerleri (KCAL)
SABAH							TAHİN PEKMEZLİ KREP SÜT	138 44	YUMURTA/LABNE/BAL YEŞİL /SİYAH ZEYTİN/SALATALIK DİLİMİ SÜT	37.5/30/33 30/9 44
ÖĞLEN							MERCİMEK ÇORBA PIZZA BÖREK SEBZE BUKETİ MEYVE	197 335 70 70	TARHANA ÇORBA BEYTİ KEBAP YOĞURT SUPANGLE	204 350 80 157
TOPLAM KALORİ								834		914.3
	10/5/2026	Kalori Değerleri (KCAL)	10/6/2026	Kalori Değerleri (KCAL)	10/7/2026	Kalori Değerleri (KCAL)	10/8/2026	Kalori Değerleri (KCAL)	10/9/2026	Kalori Değerleri (KCAL)
SABAH	YUMURTA /LABNE/EV YAPIMI REÇEL SİYAH/YEŞİL ZEYTİN/HAVUÇ DİLİMİ SÜT	37.5/30/45 30/13 44	ZEBRA KEK EV YAPIMI MEYVESUYU	206 50	POĞAÇA SÜT	214 44	LABNELİ PANKEK SÜT	120 44	ÇEÇİL PEYNİRİ/YEŞİL/SİYAH ZEYTİN HELVA/YUMURTA/MARUL SÜT	34/30 50/37.5/7 44
ÖĞLEN	ŞEHRİYELİ YOĞURT ÇORBA ETLİ NOHUT PIRINÇ PILAVI DONDURMA	148 250 249 113	TARHANA ÇORBA TAVUK TANTUNİ DÜRÜM AYRAN MEYVE	204 375 64 70	MERCİMEK ÇORBA KABAK DOLMA MAKARNA YOĞURT	197 270 215 80	FIRINDA SEBZELİ KEBAP BULGUR PILAVI SÖĞÜŞ SALATA MILFÖY PASTA	256 210 100 195	EZOĞELİN ÇORBA HAMBURGER PATATES KIZARTMASI AYRAN	220 250 133 64
TOPLAM KALORİ		879		969		1020		925		805
	10/12/2026	Kalori Değerleri (KCAL)	10/13/2026	Kalori Değerleri (KCAL)	10/14/2026	Kalori Değerleri (KCAL)	10/15/2026	Kalori Değerleri (KCAL)	10/16/2026	Kalori Değerleri (KCAL)
SABAH	LABNE/ EV YAPIMI REÇEL/YUMURTA SİYAH-YEŞİL ZEYTİN/SALATALIK DİLİMİ SÜT	30/45/37.5 30/9 44	MEYVELİ KEK SÜT	206 44	LABNELİ PİŞİ SÜT	120 44	TAHİN PEKMEZLİ KREP EV YAPIMI KARIŞIK MEYVESUYU	138 50	ÇEÇİL PEYNİRİ /SİYAH /YEŞİL ZEYTİN YUMURTA/HELVA/HAVUÇ DİLİMİ SÜT	34/30 37.5/50/13 44
ÖĞLEN	MERCİMEK ÇORBA BOLONEZ SOSLU MAKARNA YOĞURT DONDURMA	197 285 80 113	SOĞUK ÇORBA ETLİ TAZE FASULYE BULGUR PILAVI MEYVE	126 185 210 70	TARHANA ÇORBA HİNDİ KAVURMA PIRINÇ PILAVI KREMLİ PASTA	204 280 249 250	YAYLA ÇORBA YEŞİL MERCİMEK KIYMALI KOL BÖREĞİ MEVSİM SALATA	148 200 235 100	EZOĞELİN ÇORBA MITİTE KÖFTE MAKARNA AYRAN	220 265 215 64
TOPLAM KALORİ		831		841		1147		871		945
	10/19/2026	Kalori Değerleri (KCAL)	10/20/2026	Kalori Değerleri (KCAL)	10/21/2026	Kalori Değerleri (KCAL)	10/22/2026	Kalori Değerleri (KCAL)	10/23/2026	Kalori Değerleri (KCAL)
SABAH	LABNE/BAL/SİYAH- YEŞİL ZEYTİN YUMURTA/SALATALIK DİLİMİ SÜT	30/33/30 37.5/9 44	POĞAÇA SÜT	214 44	BALLI PANKEK EV YAPIMI MEYVESUYU	123 50	PEYNİRLİ KALEM BÖREK SÜT	235 44	ÇEÇİL PEYNİRİ /YUMURTA SİYAH/YEŞİL ZEYTİN/HELVA/HAVUÇ DİLİMİ SÜT	34/37.5 30/50/13 44
ÖĞLEN	ŞEHRİYELİ YOĞURT ÇORBA KURU FASULYE PIRINÇ PILAVI KARIŞIK TURŞU	148 185 249 55	MERCİMEK ÇORBA ETLİ FIRIN SEBZE PEYNİRLİ SU BÖREĞİ DONDURMA	197 256 235 113	DOMATES ÇORBA KÖFTE DÜRÜM AYRAN MEYVE	148 375 64 70	TARHANA ÇORBA ÇITIR TAVUK PATATES BULGUR PILAVI ÇİKOLATALI BROWNİ	204 265 210 193	EZOĞELİN ÇORBA KIYMALI PİDE AYRAN MEYVE	220 285 64 70
TOPLAM KALORİ		821		1059		830		1151		848
	10/26/2026	Kalori Değerleri (KCAL)	10/27/2026	Kalori Değerleri (KCAL)	10/28/2026	Kalori Değerleri (KCAL)	10/29/2026	Kalori Değerleri (KCAL)	10/30/2026	Kalori Değerleri (KCAL)
SABAH	LABNE/ EV YAPIMI REÇEL/SALATALIK DİLİMİ YUMURTA/SİYAH/ YEŞİL ZEYTİN SÜT	30/45/9 37.5/30 44	ELMALI KURABIYE SÜT	214 44	POĞAÇA SÜT	214 44			ÇEÇİL PEYNİRİ/HAVUÇ DİLİMİ YUMURTA/SİYAH/ YEŞİL ZEYTİN/HELVA EV YAPIMI MEYVESUYU	34/13 37.5/30/50 50
ÖĞLEN	MERCİMEK ÇORBA ORMAN KEBAP PIRINÇ PILAVI KAKAOLU İRMİK HELVASI	197 256 249 202	TAVUKSUYU ÇORBA TAVUKLU PILAV AYRAN MEYVE	176 400 64 70	CUMHURİYET BAYRAMI YARIM GÜN		CUMHURİYET BAYRAMI		EZOĞELİN ÇORBA ÇÖKERTME KEBABI YOĞURT BİSKÜVİLİ PASTA	220 362 80 196
TOPLAM KALORİ		1100		968		258				1073



ÖZEL YEŞİLKÖY ERMENİ İLKÖĞRETİM OKULU EKİM 2026 MENÜSÜ



		Kalori Değerleri (KCAL)		Kalori Değerleri (KCAL)	10/1/2025	Kalori Değerleri (KCAL)	10/1/2026	Kalori Değerleri (KCAL)	10/2/2026	Kalori Değerleri (KCAL)
ÖĞLEN							MERCİMEK ÇORBA PIZZA BÖREK SEBZE BUKETİ MEYVE	197 335 70 70	TARHANA ÇORBA BEYTİ KEBAP YOĞURT SUPANGLE	204 350 80 157
TOPLAM KALORİ								672		791
	10/5/2026	Kalori Değerleri (KCAL)	10/6/2026	Kalori Değerleri (KCAL)	10/7/2026	Kalori Değerleri (KCAL)	10/8/2026	Kalori Değerleri (KCAL)	10/9/2026	Kalori Değerleri (KCAL)
ÖĞLEN	ŞEHİRİYELİ YOĞURT ÇORBA ETLİ NOHUT PİRİNÇ PİLAVI DONDURMA	148 250 249 113	TARHANA ÇORBA TAVUK TANTUNİ DÜRÜM AYRAN MEYVE	204 375 64 70	MERCİMEK ÇORBA KABAK DOLMA MAKARNA YOĞURT	197 270 215 80	FIRINDA SEBZELİ KEBAP BULGUR PİLAVI SÖĞÜŞ SALATA MİLFÖY PASTA	256 210 100 195	EZOĞELİN ÇORBA HAMBURGER PATATES KIZARTMASI AYRAN	220 250 133 64
TOPLAM KALORİ		760		713		762		761		667
	10/12/2026	Kalori Değerleri (KCAL)	10/13/2026	Kalori Değerleri (KCAL)	10/14/2026	Kalori Değerleri (KCAL)	10/15/2026	Kalori Değerleri (KCAL)	10/16/2026	Kalori Değerleri (KCAL)
ÖĞLEN	MERCİMEK ÇORBA BOLONEZ SOSLU MAKARNA YOĞURT DONDURMA	197 285 80 113	SOĞUK ÇORBA ETLİ TAZE FASULYE BULGUR PİLAVI MEYVE	126 185 210 70	TARHANA ÇORBA HİNDİ KAVURMA PİRİNÇ PİLAVI KREMALI PASTA	204 280 249 250	YAYLA ÇORBA YEŞİL MERCİMEK KIYMALI KOL BÖREĞİ MEVSİM SALATA	148 200 235 100	EZOĞELİN ÇORBA MITİTE KÖFTE MAKARNA AYRAN	220 265 215 64
TOPLAM KALORİ		675		591		983		683		764
	10/19/2026	Kalori Değerleri (KCAL)	10/20/2026	Kalori Değerleri (KCAL)	10/21/2026	Kalori Değerleri (KCAL)	10/22/2026	Kalori Değerleri (KCAL)	10/23/2026	Kalori Değerleri (KCAL)
ÖĞLEN	ŞEHİRİYELİ YOĞURT ÇORBA KURU FASULYE PİRİNÇ PİLAVI KARIŞIK TURŞU	148 185 249 55	MERCİMEK ÇORBA ETLİ FIRIN SEBZE PEYNİRLİ SU BÖREĞİ DONDURMA	197 256 235 113	DOMATES ÇORBA KÖFTE DÜRÜM AYRAN MEYVE	148 375 64 70	TARHANA ÇORBA ÇITIR TAVUK PATATES BULGUR PİLAVI ÇİKOLATALI BROWNİ	204 265 210 193	EZOĞELİN ÇORBA KIYMALI PİDE AYRAN MEYVE	220 285 64 70
TOPLAM KALORİ		637		801		657		872		639
	10/26/2026	Kalori Değerleri (KCAL)	10/27/2026	Kalori Değerleri (KCAL)	10/28/2026	Kalori Değerleri (KCAL)	10/29/2026	Kalori Değerleri (KCAL)	10/31/2025	Kalori Değerleri (KCAL)
ÖĞLEN	MERCİMEK ÇORBA ORMAN KEBAP PİRİNÇ PİLAVI KAKAOLU İRMİK HELVASI	197 256 249 202	TAVUKSUYU ÇORBA TAVUKLU PİLAV AYRAN MEYVE	176 400 64 70	CUMHURİYET BAYRAMI YARIM GÜN		CUMHURİYET BAYRAMI		EZOĞELİN ÇORBA ÇÖKERTME KEBABI YOĞURT BİSKÜVİLİ PASTA	220 362 80 196
TOPLAM KALORİ		904		710						858