

ÖĞLEN YEMEĞİ MENÜSÜ

30 Mayıs Pazartesi	31 Mayıs Salı	1 Haziran Çarşamba	2 Haziran Perşembe	3 Haziran Cuma
ANA YEMEKLER	ANA YEMEKLER	ANA YEMEKLER	ANA YEMEKLER	ANA YEMEKLER
Mercimek Çorbası (55 kcal) L, V	Yayla Çorbası (88 kcal) V	Tandır Çorbası (90 kcal)	Domates Çorbası (80 kcal) Vv, L	Ezogelin Çorbası (90 kcal) Vv, L
Tavuk Döner (124 kcal)	Shepherds Pie (112 kcal) G, V	Fırın Makarna (166 kcal) V	Fırında Soslu Tavuk Pirzola (171 kcal)	Etili Kuru Fasulye (327 kcal) G, L
Pilav (175 kcal) G, Vv, L	Haşlanmış Sebze (54 kcal) Vv, L, G	Biber Dolması (176 kcal) Vv, L, G	Fırında Elma Patates (170 kcal) G,Vv, L	Pilav (175 kcal) G, Vv, L
Ayran (156 kcal) V, G				
VEJETARYEN	VEJETARYEN	VEJETARYEN	VEJETARYEN	VEJETARYEN
Mantar Kis (295 kcal) V	Vejetaryen Sepherds Pie (130 kcal) V	Fırın Makarna (166 kcal) V	Fırın Sebze (96 kcal) Vv, L, G	Kuru Fasulye (97 kcal) Vv, L, G
2. SEÇENEK	2. SEÇENEK	2. SEÇENEK	2. SEÇENEK	2. SEÇENEK
Kumpir (195 kcal) Vv, G, L	Kumpir (195 kcal) Vv, G, L	Kumpir (195 kcal) Vv, G, L	Kumpir (195 kcal) Vv, G, L	Kumpir (195 kcal) Vv, G, L
SALATA BARI	SALATA BARI	SALATA BARI	SALATA BARI	SALATA BARI
Göbek Salata (14 kcal) Vv, G, L	Çoban Salata (28 kcal) Vv, G, L	Göbek Salata (14 kcal) Vv, G, L	Çoban Salata (28 kcal) Vv, G, L	Göbek Salata (14 kcal) Vv, G, L
Havuç (10 kcal) Vv, G, L	Nohut Salatası (122 kcal) Vv, G, L	Havuç (10 kcal) Vv, G, L	Arpa Şehriyeli Salata (193 kcal) V	Havuç (10 kcal) Vv, G, L
Zeytinyağlı Bezelye (55 kcal) Vv, G, L	Yoğurt (76 kcal) G, V	Meksika Salatası (122 kcal) Vv, G, L	Yoğurt (76 kcal) G, V	Karışık Turşu (19 kcal) Vv, G, L
Yoğurt (76 kcal) G, V		Yoğurt (76 kcal) G, V		Cacık (41 kcal) G, V
				Yoğurt (76 kcal) G, V
TATLI	TATLI	TATLI	TATLI	TATLI
Meyve (70 kcal) Vv, G, L	Sakızlı Muhallebi (124 kcal) V, G	Elmalı Turta (278 kcal) V	Meyve (70 kcal) Vv, G, L	Profiterol (300 kcal) V
ANAOKULU	ANAOKULU	ANAOKULU	ANAOKULU	ANAOKULU
Süt (46 kcal) V, G	Süt (46 kcal) V, G	Yumurta (46 kcal) V, G, L	Süt (46 kcal) V, G	Süt (46 kcal) V, G
Meyve (70 kcal) Vv,G,L	Meyve (70 kcal) Vv,G,L	Meyve (70 kcal) Vv, G, L	Meyve (70 kcal) Vv, G, L	Meyve (70 kcal) Vv,G,L
Kepek Ekmeği (221 kcal) Vv, L	Kepek Ekmeği (221 kcal) Vv, L	Dilimli Havuç - Salatalık (157 kcal) Vv, G, L	Lavaş (157 kcal) Vv, L	Kepek Ekmeği (221 kcal) Vv, L
Bal (307 kcal) V, G, L	Bal (307 kcal) V, G, L	Kepek Ekmeği (221 kcal) Vv, L	Yoğurtlu Sos(36 kcal) V, G	Bal (307 kcal) V, G, L
Labne Peyniri (210 kcal) V, G	Labne Peyniri (210 kcal) V, G			Labne Peyniri (210 kcal) V, G
*** Menüdeki kalori değerleri 100 gr. Üzerinden belirlenmiştir.				
MEYVE SAATI...Sabah ve öğleden sonraları tüm öğrencilere meyve servisi yapılır.				
PRE-SCHOOL, RECEPTION ve 1. SINIF öğrencileri için her gün mısır, bezelye, brokoli ve havuç sebzelerinden birisi sıcak olarak dönüşümlü servis edilecektir.				
Harflerin anlamları, V: Vejetaryen, Vv: Vegan, G: Glutensiz, L: Laktozsuz				

ÖĞLEN YEMEĞİ MENÜSÜ

6 Haziran Pazartesi	7 Haziran Salı	8 Haziran Çarşamba	9 Haziran Perşembe	10 Haziran Cuma
ANA YEMEKLER	ANA YEMEKLER	ANA YEMEKLER	ANA YEMEKLER	ANA YEMEKLER
Mercimek Çorbası (55 kcal) L, V	Bezelye Çorbası (61 kcal) V	Mantar Çorbası (39 kcal) V	Yayla Çorbası (88 kcal) V	Ezogelin Çorbası (90 kcal) Vv, L
Spagetti Bolonez (131 kcal) L	Biber Dolması (79 kcal) G, L	Lazanya (260 kcal)	Hindili Sote (190 kcal) L, G	Etli Nohut (327 kcal) G, L
Rendelenmiş Kaşar (425 kcal) G,V	Patates Kroket (183 kcal) V		Bulgur Pilavı (149 kcal) Vv, L	Pilav (175 kcal) G, Vv, L
VEJETARYEN	VEJETARYEN	VEJETARYEN	VEJETARYEN	VEJETARYEN
Spagetti (101 kcal) L, V	Biber Dolması (79 kcal) Vv, L, G	Sebzeli Lazanya (260 kcal) V	Sebze Sote (110 kcal) Vv, L, G	Kuru Fasulye (97 kcal) Vv, L, G
2. SEÇENEK	2. SEÇENEK	2. SEÇENEK	2. SEÇENEK	2. SEÇENEK
Kumpir (195 kcal) Vv, G, L	Kumpir (195 kcal) Vv, G, L	Kumpir (195 kcal) Vv, G, L	Kumpir (195 kcal) Vv, G, L	Kumpir (195 kcal) Vv, G, L
SALATA BARI	SALATA BARI	SALATA BARI	SALATA BARI	SALATA BARI
Göbek Salata (14 kcal) Vv, G, L	Çoban Salata (28 kcal) Vv, G, L	Havuç (10 kcal) Vv, G, L	Çoban Salata (28 kcal) Vv, G, L	Göbek Salata (14 kcal) Vv, G, L
Havuç (10 kcal) Vv, G, L	Barbunya Pilaki (99 kcal) Vv, G, L	Akdeniz Salatası (14 kcal) Vv, G, L	İmam Bayıldı (164 kcal) Vv, G, L	Havuç (10 kcal) Vv, G, L
Karnabahar Salatası (95 kcal) Vv, L, G,	Yoğurt (76 kcal) G, V	Havuç Tarator (149 kcal) G, V	Yoğurt (76 kcal) G, V	Karışık Turşu (19 kcal) Vv, G, L
Yoğurt (76 kcal) G, V		Yoğurt (76 kcal) G, V		Cacık (41 kcal) G, V
				Yoğurt (76 kcal) G, V
TATLI	TATLI	TATLI	TATLI	TATLI
Meyve (70 kcal) Vv, G, L	Bisküvi (215 kcal) V	Fırın Sütlaç (132 kcal) V, G	Meyve (70 kcal) Vv, G, L	Tiramisu (210 kcal)
ANAOKULU	ANAOKULU	ANAOKULU	ANAOKULU	ANAOKULU
Süt (46 kcal) V, G	Süt (46 kcal) V, G	Yumurta (46 kcal) V, G, L	Süt (46 kcal) V, G	Süt (46 kcal) V, G
Meyve (70 kcal) Vv,G,L	Meyve (70 kcal) Vv,G,L	Meyve (70 kcal) Vv, G, L	Meyve (70 kcal) Vv, G, L	Meyve (70 kcal) Vv,G,L
Kepek Ekmeği (221 kcal) Vv, L	Kepek Ekmeği (221 kcal) Vv, L	Dilimli Havuç - Salatalık (157 kcal) Vv, G, L	Lavaş (157 kcal) Vv, L	Kepek Ekmeği (221 kcal) Vv, L
Bal (307 kcal) V, G, L	Bal (307 kcal) V, G, L	Kepek Ekmeği (221 kcal) Vv, L	Yoğurtlu Sos(36 kcal) V, G	Bal (307 kcal) V, G, L
Labne Peyniri (210 kcal) V, G	Labne Peyniri (210 kcal) V, G			Labne Peyniri (210 kcal) V, G
*** Menüdeki kalori değerleri 100 gr. Üzerinden belirlenmiştir.				
MEYVE SAATI...Sabah ve öğleden sonraları tüm öğrencilere meyve servisi yapılır.				
PRE-SCHOOL, RECEPTION ve 1. SINIF öğrencileri için her gün mısır, bezelye, brokoli ve havuç sebzelerinden birisi sıcak olarak dönüşümlü servis edilecektir.				
Harflerin anlamları, V: Vejetaryen, Vv: Vegan, G: Glutensiz, L: Laktozsuz				

ÖĞLEN YEMEĞİ MENÜSÜ

13 Haziran Pazartesi	14 Haziran Salı	15 Haziran Çarşamba	16 Haziran Perşembe	17 Haziran Cuma
ANA YEMEKLER	ANA YEMEKLER	ANA YEMEKLER	ANA YEMEKLER	ANA YEMEKLER
Mercimek Çorbası (55 kcal) L, V	Minestrone Çorbası (53kcal) Vv, L, G	Ezogelin Çorbası (90 kcal) Vv, L	Tandır Çorbası (90 kcal)	Brokoli Çorbası (58 kcal) V
Mantı (218 kcal)	Karniyarik (190 kcal) G, L	Erişteli Mercimek (160 kcal) Vv, L	Pizza Margharita (186 kcal) V	İzmir Köfte (98 kcal) L
Mantı Sosu (68 kcal) G, L, Vv	Pilav (175 kcal) G, Vv, L	Patates Kroket (183 kcal) V		Pilav (175 kcal) G, Vv, L
VEJETARYEN	VEJETARYEN	VEJETARYEN	VEJETARYEN	VEJETARYEN
Patatesli Mantı (98 kcal) V	Sebzeli Karniyarik (150 kcal) Vv, G, L	Erişteli Mercimek (160 kcal) Vv, L	Pizza Margharita (186 kcal) V	Mercimek Köftesi (100 kcal) Vv, L
2. SEÇENEK	2. SEÇENEK	2. SEÇENEK	2. SEÇENEK	2. SEÇENEK
Kumpir (195 kcal) Vv, G, L	Kumpir (195 kcal) Vv, G, L	Kumpir (195 kcal) Vv, G, L	Kumpir (195 kcal) Vv, G, L	Kumpir (195 kcal) Vv, G, L
SALATA BARI	SALATA BARI	SALATA BARI	SALATA BARI	SALATA BARI
Göbek Salata (14 kcal) Vv, G, L	Çoban Salata (28 kcal) Vv, G, L	Havuç (10 kcal) Vv, G, L	Çoban Salata (28 kcal) Vv, G, L	Göbek Salata (14 kcal) Vv, G, L
Havuç (10 kcal) Vv, G, L	Cacık (41 kcal) G, V	Akdeniz Salatası (14 kcal) Vv, G, L	Babagannuş (167 kcal) Vv, G, L	Havuç (10 kcal) Vv, G, L
Zeytinyağlı Taze Fasulye (48 kcal) Vv, G, L	Yoğurt (76 kcal) G, V	Patates Salatası (132 kcal) Vv, G, L	Yoğurt (76 kcal) G, V	Piyaz (90 kcal) V, G, L
Yoğurt (76 kcal) G, V		Yoğurt (76 kcal) G, V		Yoğurt (76 kcal) G, V
TATLI	TATLI	TATLI	TATLI	TATLI
Meyve (70 kcal) Vv, G, L	Kemalpaşa (167 kcal) V	Meyve (70 kcal) Vv, G, L	Dondurma (170 kcal) V	Cheesecake (321 kcal) V
ANAOKULU	ANAOKULU	ANAOKULU	ANAOKULU	ANAOKULU
Süt (46 kcal) V, G	Süt (46 kcal) V, G	Yumurta (46 kcal) V, G, L	Süt (46 kcal) V, G	Süt (46 kcal) V, G
Meyve (70 kcal) Vv,G,L	Meyve (70 kcal) Vv,G,L	Meyve (70 kcal) Vv, G, L	Meyve (70 kcal) Vv, G, L	Meyve (70 kcal) Vv,G,L
Kepek Ekmeği (221 kcal) Vv, L	Kepek Ekmeği (221 kcal) Vv, L	Dilimli Havuç - Salatalık (157 kcal) Vv, G, L	Lavaş (157 kcal) Vv, L	Kepek Ekmeği (221 kcal) Vv, L
Bal (307 kcal) V, G, L	Bal (307 kcal) V, G, L	Kepek Ekmeği (221 kcal) Vv, L	Yoğurtlu Sos(36 kcal) V, G	Bal (307 kcal) V, G, L
Labne Peyniri (210 kcal) V, G	Labne Peyniri (210 kcal) V, G			Labne Peyniri (210 kcal) V, G
*** Menüdeki kalori değerleri 100 gr. Üzerinden belirlenmiştir.				
MEYVE SAATI...Sabah ve öğleden sonraları tüm öğrencilere meyve servisi yapılır.				
PRE-SCHOOL, RECEPTION ve 1. SINIF öğrencileri için her gün mısır, bezelye, brokoli ve havuç sebzelerinden birisi sıcak olarak dönüşümlü servis edilecektir.				
Harflerin anlamları, V: Vejetaryen, Vv: Vegan, G: Glutensiz, L: Laktozsuz				

ÖĞLEN YEMEĞİ MENÜSÜ

20 Haziran Pazartesi	21 Haziran Salı	22 Haziran Çarşamba	23 Haziran Perşembe	24 Haziran Cuma
ANA YEMEKLER	ANA YEMEKLER	ANA YEMEKLER	ANA YEMEKLER	ANA YEMEKLER
Mercimek Çorbası (55 kcal) L, V	Bezelye Çorbası (61 kcal) V	Mantar Çorbası (39 kcal) V	Domates Çorbası (80 kcal) Vv, L	Ezogelin Çorbası (90 kcal) Vv, L
Etlı Bezelye (79 kcal) G, L	Chicken Finger (265 kcal)	Karışık Sebzeli Noodle (190 kcal) L	Hamburger (135 kcal)	Etlı Kuru Fasulye (327 kcal) G, L
Pilav (175 kcal) G, Vv, L	Patates Püresi (88 kcal) V, G		Patates Kızartması (210 kcal) L, G, Vv	Pilav (175 kcal) G, Vv, L
			Ayran (156 kcal) V, G	
VEJETARYEN	VEJETARYEN	VEJETARYEN	VEJETARYEN	VEJETARYEN
Bezelye (84 kcal) G, L, Vv	Fırın Sebze (96 kcal) Vv, G, L	Mantarlı Noodle (190 kcal) V	Mücver (145 kcal) Vv, L	Kuru Fasulye (97 kcal) Vv, L, G
2. SEÇENEK	2. SEÇENEK	2. SEÇENEK	2. SEÇENEK	2. SEÇENEK
Kumpir (195 kcal) Vv, G, L	Kumpir (195 kcal) Vv, G, L	Kumpir (195 kcal) Vv, G, L	Kumpir (195 kcal) Vv, G, L	Kumpir (195 kcal) Vv, G, L
SALATA BARI	SALATA BARI	SALATA BARI	SALATA BARI	SALATA BARI
Göbek Salata (14 kcal) Vv, G, L	Çoban Salata (28 kcal) Vv, G, L	Havuç (10 kcal) Vv, G, L	Çoban Salata (28 kcal) G, Vv, L	Göbek Salata (14 kcal) Vv, G, L
Havuç (10 kcal) Vv, G, L	Kısır (162 kcal) Vv, L, G	Akdeniz Salatası (14 kcal) Vv, G, L	Rus Salatası (112 kcal) G, V	Havuç (10 kcal) Vv, G, L
Cacık (41 kcal) G, V	Yoğurt (76 kcal) G, V	Şakşuka (61 kcal) V, G, L	Yoğurt (76 kcal) G, V	Turşu (7 kcal) Vv, L, G
Yoğurt (76 kcal) G, V		Yoğurt (76 kcal) G, V		Yoğurt (76 kcal) G, V
TATLI	TATLI	TATLI		TATLI
Meyve (70 kcal) Vv, G, L	Bisküvi (215 kcal) V	Meyve (70 kcal) Vv,G,L	Supangle (122 kcal) V, G	Meyve (70 kcal) Vv,G,L
ANAOKULU	ANAOKULU	ANAOKULU	ANAOKULU	ANAOKULU
Süt (46 kcal) V, G	Süt (46 kcal) V, G	Yumurta (46 kcal) V, G, L	Süt (46 kcal) V, G	Süt (46 kcal) V, G
Meyve (70 kcal) Vv,G,L	Meyve (70 kcal) Vv,G,L	Meyve (70 kcal) Vv, G, L	Meyve (70 kcal) Vv, G, L	Meyve (70 kcal) Vv,G,L
Kepek Ekmeği (221 kcal) Vv, L	Kepek Ekmeği (221 kcal) Vv, L	Dilimli Havuç - Salatalık (157 kcal) Vv, G, L	Lavaş (157 kcal) Vv, L	Kepek Ekmeği (221 kcal) Vv, L
Bal (307 kcal) V, G, L	Bal (307 kcal) V, G, L	Kepek Ekmeği (221 kcal) Vv, L	Yoğurtlu Sos(36 kcal) V, G	Bal (307 kcal) V, G, L
Labne Peyniri (210 kcal) V, G	Labne Peyniri (210 kcal) V, G			Labne Peyniri (210 kcal) V, G
*** Menüdeki kalori değerleri 100 gr. Üzerinden belirlenmiştir.				
MEYVE SAATI...Sabah ve öğleden sonraları tüm öğrencilere meyve servisi yapılır.				
PRE-SCHOOL, RECEPTION ve 1. SINIF öğrencileri için her gün mısır, bezelye, brokoli ve havuç sebzelerinden birisi sıcak olarak dönüşümlü servis edilecektir.				
Harflerin anlamları, V: Vejetaryen, Vv: Vegan, G: Glutensiz, L: Laktozsuz				