



İTK İLKOKUL & ORTAOKUL & LİSE EKİM 2026

AYLIK YEMEK LİSTESİ

PAZARTESİ	SALI	ÇARŞAMBA	PERŞEMBE	CUMA
			01.10.2026 *Domates Çorbası (110 kcal) *Tavuk Şinitzel, Patates Garnitür ile (425 kcal) *Makarna (240 kcal) *Ayran (75 kcal) <i>Salata Bar:</i> Karışık Salata (45 kcal), *Bitlis Cacığı (150 kcal), Közbiber Salatası (75 kcal), *Akdeniz Salatası (60 kcal)	02.10.2026 *Yoğurt Çorbası (110 kcal) *Bodrum Köfte (380 kcal) Pirinç Pilavı (220 kcal) *Kalburabastı (150 kcal) <i>Salata Bar:</i> *Kuru Cacık (150 kcal), Kırmızı Lahana Salatası (50 kcal), Çoban Salata (60 kcal), Zeytinyağlı Enginar (150 kcal)
05.10.2026 *Düğün Çorbası (150 kcal) Anadolu Nohut (250 kcal) Pirinç Pilavı (220 kcal) *Keşkül (220 kcal) <i>Salata Bar:</i> Mevsim Salata (45 kcal), *Gavurdağı Salatası (60 kcal), *Karışık Turşu (20 kcal), *Yoğurt (150 kcal)	06.10.2026 *Sebze Çorbası (100 kcal) Piliç Roti (380 kcal) *Şehriye Pilavı (230 kcal) Meyve (60 kcal) <i>Salata Bar:</i> Brokoli Salatası (110 kcal), Havuç Tarator* (150 kcal), Yeşil Salata (60 kcal), Pancar Salatası (60 kcal)	07.10.2026 *Ezogelin Çorbası (130 kcal) *Çökertme Kebabı (450 kcal) *Tereyağlı Makarna (240 kcal) *Tulumba Tatlısı (150 kcal) <i>Salata Bar:</i> Sebze Buketi (150 kcal), Mevsim Salata (60 kcal), Pancar Salatası (60 kcal), *Yoğurtlu Biber (150 kcal)	08.10.2026 *Tandır Çorbası (150 kcal) Karışık Kızartma (290 kcal) *Tereyağlı Makarna (240 kcal) *Yoğurt (150 kcal) <i>Salata Bar:</i> Zeytinyağlı Havuç (150 kcal), Karışık Mevsim Salata (60 kcal), Yeşil Mercimek Salatası (140 kcal), Kırmızı Lahana Salatası (50 kcal)	09.10.2026 *Mercimek Çorbası (130 kcal) *Anne Köftesi, Patates Garnitür ile (300 kcal) Pirinç Pilavı (220 kcal) *Ayran (75 kcal) <i>Salata Bar:</i> Brokoli Salatası (60 kcal), *Yoğurtlu Semizotu (150 kcal), Karışık Salata (45 kcal), Köz Patlıcan Salatası (60 kcal)
12.10.2026 *Tarhana Çorbası (130 kcal) *Soslu Et Döner (425 kcal) *Tereyağlı Makarna (240 kcal) Meyve (60 kcal) <i>Salata Bar:</i> Pancar Turşusu (20 kcal), Mısırlı Marul Salata (100 kcal), *Yoğurtlu Ispanak (150 kcal), Antep Ezme (90 kcal)	13.10.2026 *Düğün Çorbası (150 kcal) Gemici Usulü Kuru Fasulye (250 kcal) Sade Pirinç Pilavı (220 kcal) *Krem Şokela (220 kcal) <i>Salata Bar:</i> Zeytinyağlı Brokoli (150 kcal), Kaşık Salata (60 kcal), *Karışık Turşu (20 kcal), *Yoğurt (150 kcal)	14.10.2026 *Mercimek Çorbası (130 kcal) Piliç Kavurma (425 kcal) *Soslu Makarna (240 kcal) Meyve (60 kcal) <i>Salata Bar:</i> Bahçe Salatası (60 kcal), Zeytinyağlı Taze Fasulye (150 kcal), *Yoğurtlu Havuç (150 kcal), Biber Ekşileme (150 kcal)	15.10.2026 *Naneli Yoğurt Çorbası (110 kcal) Patlıcan Musakka (260 kcal) Pirinç Pilavı (220 kcal) *Şekerpare (250 kcal) <i>Salata Bar:</i> Köz Biber Salatası (60 kcal), *Cacık (80 kcal), *Kuskus Salata (60 kcal), Karışık Salata (45 kcal)	16.10.2026 *Minestrone Çorba (100 kcal) *Pizza (400 kcal) Elma Dilim Patates (220 kcal) *Ayran (75 kcal) <i>Salata Bar:</i> Karışık Salata (45 kcal), *Dip Sos Meze (150 kcal), *Yoğurtlu Biber (150 kcal), Brokoli Salatası (110 kcal)
19.10.2026 *Tandır Çorbası (150 kcal) Anadolu Nohut (250 kcal) Gökkuşluğu Pilavı (220 kcal) *Sakızlı Muhallebi (220 kcal) <i>Salata Bar:</i> *Karışık Turşu (20 kcal), Şakşuka (150 kcal), Karışık Salata (45 kcal), *Cacık (80 kcal)	20.10.2026 *Naneli Yoğurt Çorbası (110 kcal) *Mantar Soslu Piliç But (280 kcal) Kuskus Pilavı* (220 kcal) *Yoğurt (150 kcal) <i>Salata Bar:</i> *Akdeniz Salatası (60 kcal), Zeytinyağlı Havuç (150 kcal), Sebze Buketi (150 kcal), Biber Tarator (150 kcal)	21.10.2026 *Tarhana Çorbası (130 kcal) *İzmir Köfte (300 kcal) *Tereyağlı Makarna (240 kcal) *Sütlü İrmik (220 kcal) <i>Salata Bar:</i> Bahçe Salatası (60 kcal), Zeytinyağlı Pırasa (150 kcal), *Bitlis Cacığı (150 kcal), Köz Patlıcan Salatası (60 kcal)	22.10.2026 *Heybeli Çorba (100 kcal) *Kıymalı Biber Dolması (310 kcal) *Çatal Börek (260 kcal) Meyve (60 kcal) <i>Salata Bar:</i> *Makarna Salatası (180 kcal), Pancar Salatası (60 kcal), Çoban Salata (60 kcal), *Havuç Tarator (150 kcal)	23.10.2026 *Sebze Çorbası (100 kcal) *Hamburger Menü (520 kcal) Elma Dilim Patates (220 kcal) *Ayran (75 kcal) <i>Salata Bar:</i> Karışık Salata (60 kcal), *Dip Sos Meze (150 kcal), Zeytinyağlı Enginar (150 kcal), Soslu Közbiber (150 kcal)
26.10.2026 *Tandır Çorbası (150 kcal) Yeşil Mercimek (250 kcal) Tereyağlı Pirinç Pilavı (220 kcal) Meyve (60 kcal) <i>Salata Bar:</i> Zeytinyağlı Taze Fasulye (150 kcal), *Yoğurt (150 kcal), Mevsim Salata (60 kcal), Kırmızı Lahana Salatası (60 kcal)	27.10.2026 *Tarhana Çorbası (130 kcal) Tavuk Sote (425 kcal) *Makarna (240 kcal) *Aşure (250 kcal) <i>Salata Bar:</i> Mevsim Salata (60 kcal), *Mantar Salatası (80 kcal), Zeytinyağlı Kabak (150 kcal), *Yoğurtlu Biber (150 kcal)	28.10.2026 *Mercimek Çorbası (130 kcal) *Manisa Köfte (300 kcal) *Kuskus Pilavı (220 kcal) Meyve (60 kcal) <i>Salata Bar:</i> Köz Patlıcan Salatası (60 kcal), Karışık Salata (60 kcal), Havuç Salatası (60 kcal), *Pembe Sultan (110 kcal)	29.10.2026 *Şehriye Çorbası (100 kcal) Mengen Musakka (260 kcal) Pirinç Pilavı (220 kcal) *Supangle (220 kcal) <i>Salata Bar:</i> Karışık Salata (60 kcal), *Bitlis Cacığı (150 kcal), Zeytinyağlı Brokoli (150 kcal), *Zeytinyağlı Börülce (150 kcal)	30.10.2026 *Sebze Çorbası (100 kcal) *Et Tandır (425 kcal) *Şehriyeli Pirinç Pilavı (220 kcal) *Yoğurt (150 kcal) <i>Salata Bar:</i> Mevsim Salata (45 kcal), *Yoğurtlu Patlıcan (260 kcal), Nohut Salatası (140 kcal), Pancar Salatası (60 kcal)