



# İTK İLKOKUL & ORTAOKUL & LİSE EYLÜL 2026

AYLIK YEMEK LİSTESİ

| PAZARTESİ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | SALI                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | ÇARŞAMBA                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | PERŞEMBE                                                                                                                                                                                                                                                                                             | CUMA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>01.09.2026</b><br><b>*Domates Çorbası (110 kcal)</b><br><b>*Piliç Elbasan Tava (380 kcal)</b><br>Sade Makarna (260 kcal)<br>Meyve (80 kcal)<br><br><i>Salata Bar:</i><br>Patlıcan Salatası (90 kcal), Pancar Salatası (50 kcal),<br>*Yoğurtlu Köz biber (110 kcal), Mevsim Salatası (45 kcal)                    | <b>02.09.2026</b><br><b>*Ezogelin Çorbası (130 kcal)</b><br><b>*Domates Soslu Pideli Et Döner (520 kcal)</b><br>Pirinç Pilavı (220 kcal)<br>*Yoğurt (110 kcal)<br><br><i>Salata Bar:</i><br>Zeytinyağlı Fasulye (140 kcal), Kırmızı Lahana Salatası (50 kcal),<br>*Yoğurtlu Biber (120 kcal), Çoban Salata (60 kcal) | <b>03.09.2026</b><br><b>*Heybeli Çorbası (160 kcal)</b><br><b>Patlıcan Musakka (290 kcal)</b><br>*Tereyağlı Pirinç Pilavı (250 kcal)<br>Meyve (80 kcal)<br><br><i>Salata Bar:</i><br>*Makarna Salatası (210 kcal), Pancar Salatası (50 kcal),<br>*Cacık (80 kcal), Bahçe Salatası (40 kcal)          | <b>04.09.2026</b><br><b>*Naneli Yoğurt Çorbası (150 kcal)</b><br><b>*Orman Kebabı (320 kcal)</b><br>*Şehriye Pilavı (230 kcal)<br>*Krem Karamel (280 kcal)<br><br><i>Salata Bar:</i><br>Zeytinyağlı Kabak Kalye (110 kcal), Domatesli Marul Salatası (40 kcal),<br>*Yoğurtlu Semizotu (90 kcal), Karışık Salata (45 kcal) |
| <b>07.09.2026</b><br><b>*Tarhana Çorbası (150 kcal)</b><br><b>*Kayseri Mantı (420 kcal)</b><br>Şakşuka (180 kcal)<br>Meyve (80 kcal)<br><br><i>Salata Bar:</i><br>Zeytinyağlı Enginar (120 kcal), Kırmızı Lahana Salatası (50 kcal),<br>Yoğurt (110 kcal), Domatesli Marul Salatası (40 kcal)                              | <b>08.09.2026</b><br><b>*Hünkar Çorbası (160 kcal)</b><br><b>Kıymalı Fırın Patates (310 kcal)</b><br>*Şehriyeli Pirinç Pilavı (230 kcal)<br>*Revani (340 kcal)<br><br><i>Salata Bar:</i><br>Közpatlıcan Salatası (80 kcal), *Makarna Salatası (210 kcal),<br>*Havuç Tarator (130 kcal), Semizotu Salatası (45 kcal) | <b>09.09.2026</b><br><b>*Yoğurt Çorbası (140 kcal)</b><br><b>*Mangal (3 Köfte + 1 Tavuk Sebze Garnitür) (430 kcal)</b><br>Pirinç Pilavı (220 kcal)<br>*Ayran (75 kcal)<br><br><i>Salata Bar:</i><br>Zeytinyağlı Bezelye (150 kcal), Antep Ezme (90 kcal),<br>*Pembe Sultan (110 kcal), Roka Salatası (35 kcal)       | <b>10.09.2026</b><br><b>*Şehriye Çorbası (120 kcal)</b><br><b>*Şinitzel Patates Kızartması (410 kcal)</b><br>*Soslu Makarna (280 kcal)<br>*Ayran (75 kcal)<br><br><i>Salata Bar:</i><br>*Dip Sos (130 kcal), Mantar Salatası (70 kcal), *Kabak Tarator (120 kcal), Brokoli Ekşileme (110 kcal)       | <b>11.09.2026</b><br><b>*Domates Çorbası (110 kcal)</b><br><b>*Kasap Köfte Patates Garnitür (395 kcal)</b><br>*Erişte (270 kcal)<br>Meyve (80 kcal)<br><br><i>Salata Bar:</i><br>Patlıcan Ezme (85 kcal), Sebze Buketi (40 kcal), *Yoğurtlu Biber (120 kcal), Karışık Salata (45 kcal)                                    |
| <b>14.09.2026</b><br><b>*Mercimek Çorbası (140 kcal)</b><br><b>*Büryan Kebabı Püre ile (400 kcal)</b><br>Pirinç Pilavı (220 kcal)<br>*Basma Kadayıf (360 kcal)<br><br><i>Salata Bar:</i><br>*Kuru Börülce Salatası (130 kcal), Zeytinyağlı Enginar(120 kcal),<br>*Dereotlu Naneli Yoğurt (90 kcal), Yeşil Salata (35 kcal) | <b>15.09.2026</b><br><b>*Sebze Çorbası (100 kcal)</b><br><b>*Hamburger (400 kcal)</b><br>Elma Dilim Patates (180 kcal)<br>*Ayran (75 kcal)<br><br><i>Salata Bar:</i><br>Turşu Bar (25 kcal), Domatesli Marul Salatası (40 kcal),<br>*Dip Sos (130 kcal), Meyve (80 kcal)                                            | <b>16.09.2026</b><br><b>*Kaşarlı Domates Çorbası (140 kcal)</b><br><b>*Çıtır Piliç Patates ile (450 kcal)</b><br>*Makarna (260 kcal)<br>*Ayran (75 kcal)<br><br><i>Salata Bar:</i><br>*Dip Sos (130 kcal), Pancar Salatası (50 kcal), Taze Fasulye Salatası (90 kcal), Karışık Salata (45 kcal)                      | <b>17.09.2026</b><br><b>*Mahluta Çorbası (150 kcal)</b><br><b>*Bodrum Köfte (380 kcal)</b><br>*Erişte (270 kcal)<br>Meyve (80 kcal)<br><br><i>Salata Bar:</i><br>Kırmızı Lahana Salatası (50 kcal), Orbit Fasulye Ekşileme (60 kcal),<br>*Pembe Sultan (110 kcal), Göbek Salatası (35 kcal)          | <b>18.09.2026</b><br><b>*Közbiber Çorbası (120 kcal)</b><br><b>*Çiftlik Kebabı (330 kcal)</b><br>*Tereyağlı Pirinç Pilavı (250 kcal)<br>*Supangle (290 kcal)<br><br><i>Salata Bar:</i><br>Brokoli Salatası (110 kcal), *Közbiber Salatası (75 kcal),<br>*Yoğurtlu Patlıcan (100 kcal), Makarna Salatası                   |
| <b>21.09.2026</b><br><b>*Ezogelin Çorbası (130 kcal)</b><br><b>*Manisa Usulü Nohut (260 kcal)</b><br>Pirinç Pilavı (220 kcal)<br>*Keşkül (260 kcal)<br><br><i>Salata Bar:</i><br>Patates Salatası (160 kcal), Karışık Turşu (25 kcal),<br>*Yoğurtlu Makarna (240 kcal), Karışık Salata (45 kcal)                           | <b>22.09.2026</b><br><b>*Mahluta Çorbası (150 kcal)</b><br><b>*Et Tantuni Lavaş ile (460 kcal)</b><br>Pirinç Pilavı (220 kcal)<br>*Ayran (75 kcal)<br><br><i>Salata Bar:</i><br>Antep Ezme (90 kcal), Kırmızı Lahana Salatası (50 kcal),<br>*Yoğurtlu Biber Tarator (130 kcal), Mevsim Salatası (45 kcal)           | <b>23.09.2026</b><br><b>*Domatesli Şehriye Çorbası (120 kcal)</b><br><b>Piliç Pirzola Patates Garnitür (390 kcal)</b><br>*Tereyağlı Makarna (270 kcal)<br>Meyve (80 kcal)<br><br><i>Salata Bar:</i><br>Şakşuka (180 kcal), Sebze Buketi (40 kcal), *Havuç Tarator (130 kcal), Göbek Salatası (35 kcal)               | <b>24.09.2026</b><br><b>*Tandır Çorbası (170 kcal)</b><br><b>Karışık Kızartma (290 kcal)</b><br>*Soslu Makarna (280 kcal)<br>*Yoğurt (110 kcal)<br><br><i>Salata Bar:</i><br>*Kuru Börülce Salatası (130 kcal), Brokoli Ekşileme (110 kcal),<br>*Haydari ( 120 kcal), Gavurdağı Salatası ( 140 kcal) | <b>25.09.2026</b><br><b>*Mercimek Çorbası (140 kcal)</b><br><b>*Pizza (480 kcal)</b><br>Parmak Patates (180 kcal)<br>*Ayran (75 kcal)<br><br><i>Salata Bar:</i><br>*Dip Sos (130 kcal), Havuç Salatası (50 kcal), *Yoğurtlu Közpatlıcan (100 kcal), Akdeniz Salatası (60 kcal)                                            |
| <b>28.09.2026</b><br><b>*Düğün Çorbası (170 kcal)</b><br><b>Kuru Fasulye (240 kcal)</b><br>*Tereyağlı Pirinç Pilavı (250 kcal)<br>*Mozaik Pasta (300 kcal)<br><br><i>Salata Bar:</i><br>Karışık Turşu (25 kcal), Pancar Salatası (50 kcal),<br>*Yoğurtlu Makarna (240 kcal), Yeşil Salata (35 kcal)                        | <b>29.09.2026</b><br><b>*Sebze Çorbası (100 kcal)</b><br><b>*Et Haşlama (360 kcal)</b><br>Pirinç Pilavı (220 kcal)<br>Meyve (80 kcal)<br><br><i>Salata Bar:</i><br>Közpatlıcan Salatası (80 kcal), Piyaz (130 kcal), *Haydari ( 120 kcal), Mevsim Salatası (45 kcal)                                                | <b>30.09.2026</b><br><b>*Şehriye Çorbası (120 kcal)</b><br><b>Karışık Dolma (310 kcal)</b><br>*Peynirli Çatal Börek ( 340 kcal)<br>*Sakızlı Muhallebi (260 kcal)<br><br><i>Salata Bar:</i><br>Kırmızı Lahana Salatası (50 kcal), Patates Salatası (160 kcal),<br>Yoğurt (110 kcal), Bahçe Salatası (40 kcal)         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |