



ÖZEL İNCEK TAM OKULLARI AYLIK YEMEK MENÜSÜ
Eylül 2026



Tarih	Kahvaltı	Enerji	K.Hidrat	Öğle Yemeği	Enerji	K.Hidrat	Ara Öğün	Enerji	K.Hidrat
14/09/2026 Pazartesi	Peynirli Omelet	210	3	Mercimek Çorba	90	14			
	Domates/Salatalık	25	5	Tavuk Döner	400	35	Damla Çikolatalı Kurabiye	170	23
	Karışık Zeytin	45	1	Pirinç Pilavı	260	33	Süt	120	10
	Kaşar Peynir	100	1	Ayran	70	6			
	Kakaolu Fındık Kreması	105	12						
	Meyveli Çay	5	1						
	Rol Ekmek	120	24						
		610	47		820	88		290	33
15/09/2026 Salı	Simit	270	45	Domates Çorba	110	18	Limonlu Kek	220	32
	Domates/Salatalık	25	5	Hamburger	260	16	Bitki Çayı	2	0
	Karışık Zeytin	45	1	Patates Kızartması	230	42			
	Üçgen Peynir	65	1	El Yapımı Limonata	65	5			
	Reçel	55	14						
	Süt	120	10						
	Rol Ekmek	120	24						
		700	100		665	81		222	32
16/09/2026 Çarşamba	Patates Kızartması	220	45	Anadolu Çorba	140	22	Lezzet Topları	180	24
	Domates/Salatalık	25	5	Tas Kebabı	280	10	Meyve Çayı	95	22
	Karışık Zeytin	45	1	Domatesli Bulgur Pilavı	210	38			
	Krem Peynir	75	1	Mevsim Meyve	80	20			
	Tahin Pekmez	130	14	Salatabar					
	Meyve Suyu	95	10						
	Rol Ekmek	120	24						
		710	100		710	90		275	46
17/09/2026 Perşembe	Pankek	180	30	Sebzeye Çorba	130	21	Peynirli Gözleme	300	24
	Domates/Salatalık	25	5	Piliç Kavurma	300	12	Ayran	70	22
	Karışık Zeytin	45	1	Soslu Makarna	240	42			
	Beyaz Peynir	80	2	Krem Şokella	190	30			
	Bal	60	16						
	Bitki Çayı	2	22						
	Rol Ekmek	120	24						
		512	100		860	105		370	46
18/09/2026 Cuma	Yumurtalı Ekmek	220	24	Şehriye Çorba	100	13	Brownie	240	34
	Domates/Salatalık	25	5	Etili Fırın Türü	280	40	Süt	120	10
	Karışık Zeytin	45	1	Melek Pilavı	240	44			
	Krem Peynir	75	2	Cacık	65	5			
	Tahin Pekmez	130	16						
	İhlamur	2	0						
	Rol Ekmek	120	24						
		617	72		685	102		360	44
21/09/2026 Pazartesi	Menemen	170	8	Mercimek Çorba	140	22	Zeytinli Poğaç	230	29
	Domates/Salatalık	25	5	İsveç Köfte	300	15	Meyve Çayı	5	1
	Karışık Zeytin	45	1	Buharda Pışmış Sebze	80	14			
	Beyaz Peynir	80	1	El Yapımı Limonata	90	22			
	Reçel	55	14						
	Süt	120	10						
	Rol Ekmek	120	24						
		615	63		610	73		235	30
22/09/2026 Salı	Çikolatalı Ekmek	220	35	Kremalı Mantar Çorba	125	14	Mozaik Kek	230	32
	Domates/Salatalık	25	5	Biber Dolma	260	38	Bitki Çayı	2	0
	Karışık Zeytin	45	1	Su Böreği	300	28			
	Kaşar Peynir	100	1	Mevsim Meyve	80	20			
	Bal	60	16	Salatabar	50	8			
	Meyveli Çay	5	1						
	Rol Ekmek	120	24						
		575	83		815	108		232	32

TAM OKULLARI YEMEK MENUSU

23/09/2026 Çarşamba	Patatesli Omlet	230	18	Domates Çorba	140	22	Tuzlu Kurabiye	160	20
	Domates/Salatalık	25	5	Tavuk Tantuni Lavaş Drürüm	420	45	Bitki Çayı	2	0
	Karışık Zeytin	45	1	Tereyağlı Pirinç Pilavı	260	45			
	Kaşar Peynir	75	0	Ayran	70	6			
	Bal/Tereyağ	60	16						
	Meyveli Çay	5	1						
	Rol Ekmek	120	24						
		560	65		890	118		162	20

24/09/2026 Perşembe	Haşlanmış Yumurta	78	1	Tarhana Çorba	120	20	Kalem Börek	230	29
	Domates/Salatalık	25	5	Fırın Makarna	320	45	İhlamur	2	0
	Karışık Zeytin	45	1	Sebz Sote	110	14			
	Beyaz Peynir	80	1	Tulumba Tatlısı	250	40			
	Kakaolu Fındık Kreması	105	12						
	Meyveli Çay	5	1						
	Rol Ekmek	120	24						
		458	45		800	119		232	29

25/09/2026 Cuma	Simit	270	45	Ezogelin Çorba	130	21	Piramit Pasta	280	38
	Domates/Salatalık	25	5	Çıtır Kajun/Patates	430	38	Meyve Suyu	95	22
	Karışık Zeytin	45	1	Soslu Makarna	240	42			
	Beyaz Peynir	65	1	Ayran	70	6			
	Tahin Pekmez	55	14						
	Bitki Çayı	120	10						
	Rol Ekmek	120	24						
		700	100		870	107		375	60

28/09/2026 Pazartesi	Pişi	230	32	Yayla Çorba	125	17	Meyveli Kek	210	32
	Domates/Salatalık	25	5	Harput Köfte	310	20	İhlamur	2	0
	Karışık Zeytin	45	1	Müceddere	250	42			
	Üçgen Peynir	80	1	Mevsim Meyve	80	20			
	Reçel	130	16						
	Süt	2	0						
	Rol Ekmek								
		512	55	0	765	99	0	212	32

29/09/2026 Salı	Patatesli Omlet	230	18	Tavuk Çorba	130	20	Peynirli Omlet	300	35
	Domates/Salatalık	25	5	Patates Oturtma	300	28	Ayran	70	6
	Karışık Zeytin	45	1	Bezelyeli Pirinç Pilavı	240	44			
	Kaşar Peynir	75	0	Çilekli Puding	180	31			
	Tereyağ/Bal	60	16	Salatabar	50	8			
	Bitki Çayı	2	0						
	Rol Ekmek	120	24						
		557	64	0	900	131	0	370	41

30 09 2026	Haşlanmış Yumurta	78	1	ALMAN YEMEK GÜNLERİ			Lezzet Topları	180	24	
	Domates/Salatalık	25	5				Meyve Suyu	95	22	
	Karışık Zeytin	45	1							
	Krem Peynir	75	2							
	Kakaolu Fındık Kreması	105	12							
	İhlamur	2	0							
	Rol Ekmek	120	24							
		450	45		0	0	0	0	275	46

Okulumuzda sunulan yemek hizmetleri, alanında uzman yemek firması tarafından, okulumuzun kendi mutfağında ve gerekli hijyen ve gıda güvenliği standartlarına uygun olarak hazırlanmaktadır. Yemek menülerimiz, öğrencilerimizin yaş gruplarına ve gelişimsel ihtiyaçlarına uygun olacak şekilde; günlük kalori ve karbonhidrat gereksinimleri dikkate alınarak, alanında uzman gıda mühendisi tarafından titizlikle planlanmaktadır. Hazırlanan menüler ile yemeklerin üretim ve sunum süreçleri, okul yönetimimiz tarafından düzenli olarak kontrol ve denetime tabi tutulmakta; öğrencilerimizin sağlıklı, dengeli ve güvenilir beslenmeleri öncelikli olarak gözetilmektedir.

Gıda Mühendisi
Büşra Aydoğan Çelik

Kampüs Müdürü
Bülent Tuncer