



MEV KOLEJİ ÖZEL GÜZELBAHÇE OKULLARI HAFTALIK YEMEK MENÜSÜ



	09.03.2026 Pazartesi	Kalori (kcal)	10.03.2026 Salı	Kalori (kcal)	11.03.2026 Çarşamba	Kalori (kcal)	12.03.2026 Perşembe	Kalori (kcal)	13.03.2026 Cuma	Kalori (kcal)
KAHVALTI (OKUL ÖNCESİ VE İLKOKUL)	OMLET	108	SALYANGOZ POĞAÇA	137	HAŞLANMIŞ YUMURTA	77	KREP	93	SUSAMLI BAĞLAMA SİMİT	206
	ÇERİ DOMATES	4	İNCİ PEYNİR / HAVUÇ ÇUBUKLARI	52	TEREYAĞ / BAL	142	KAKAOLU FINDIK KREMASI	111	ÇERİ DOMATES / KLASİK BEYAZ PEYNİR	42
	KLASİK BEYAZ PEYNİR	38	VIŞNE REÇELİ	55	TULUM PEYNİR	50	İNCİ PEYNİR	44	AYVA REÇELİ	57
	ÇİZİK YEŞİL ZEYTİN	24	SİYAH ZEYTİN	24	ÇİZİK YEŞİL ZEYTİN	24	KARIŞIK ZEYTİN	24	ÇİZİK YEŞİL ZEYTİN	24
	SÜT	44	YEŞİL ÇAY	4	SÜT	44	ADAÇAYI	10	SÜT	44
ÖĞLE YEMEĞİ (OKUL ÖNCESİ VE İLKOKUL)	TARHANA ÇORBA	81	KESTİRMELİ KÖFTE	290	KAŞARLI DOMATES ÇORBA	55	MERCİMEK ÇORBA	69	MAHLUTA ÇORBA	74
	ETLİ NOHUT	275	SOSLU MAKARNA	238	PİLİÇ IZGARA	144	BİBER DOLMA	197	İSVEÇ KÖFTE	268
	PİRİNÇ PİLAVI	256	KISIR	162	BULGUR PİLAVI	172	ŞAKŞUKA	208	MAKARNA	196
	SALATA BAR (MARUL, HAVUÇ, MOR LAHANA)	25	SALATA BAR (MARUL, HAVUÇ, ROKA)	25	MEVSİM SALATA	25	YOĞURT	54	YEŞİL SALATA	25
	TULUMBA TATLISI	340	MEYVE	65	MEYVE	80	KALBURABASTI	226	SÜTLAÇ	167
ÖĞLE YEMEĞİ (ORTAOKUL VE LİSE)	TARHANA ÇORBA	81	KESTİRMELİ KÖFTE	290	KAŞARLI DOMATES ÇORBA	55	MERCİMEK ÇORBA	69	MAHLUTA ÇORBA	74
	ETLİ NOHUT	275	SOSLU MAKARNA	238	PİLİÇ IZGARA	144	BİBER DOLMA	197	İSVEÇ KÖFTE	268
	PİRİNÇ PİLAVI	256	KISIR	162	BULGUR PİLAVI	172	ŞAKŞUKA	208	MAKARNA	196
	SALATA BAR (MARUL, HAVUÇ, MOR LAHANA)	25	SALATA BAR (MARUL, HAVUÇ, ROKA)	25	MEVSİM SALATA	25	YOĞURT	54	YEŞİL SALATA	25
	TULUMBA TATLISI	340	MEYVE	65	MEYVE	80	KALBURABASTI	226	SÜTLAÇ	167
ARAÖĞÜN (OKUL ÖNCESİ VE İLKOKUL)	ÇİLEKLİ <u>PROBİYOTİK YOĞURT</u>	78	FRAMBUAZ ÇİKOLATALI MİNİ KURABIYE	168	PUF POĞAÇA	137	SADE DİLİM KEK	258	DOYURAN PASTA	221
	IHLAMUR ÇAYI	10	SÜT	44	AYRAN	40	SÜT	44	TARÇINLI ELMA ÇAYI	10

NOT: MALZEME TEDARİK EDİLEMEDİĞİ TAKDİRDE YEMEK LİSTESİNDE DEĞİŞİKLİK YAPILABİLİR. KALORİ HESAPLAMALARINA EKMEK DAHİL EDİLMEMİŞTİR. 1 ORTA BOY İNCE EKMEK DİLİMİ (Ort. 10 gram) 25 kcal ve 1 ORTA BOY İNCE ÇAVDAR EKMEĞİ DİLİMİ (20 gram) 42 kcal OLARAK HESAPLAMALIDIR.

