



MEV KOLEJİ ÖZEL GÜZELBAHÇE OKULLARI HAFTALIK YEMEK MENÜSÜ



SARIGÜL	04.05.2026 Pazartesi	Kalori (kcal)	05.05.2026 Salı	Kalori (kcal)	06.05.2026 Çarşamba	Kalori (kcal)	07.05.2026 Perşembe	Kalori (kcal)	08.05.2026 Cuma	Kalori (kcal)
KAHVATI (OKUL ÖNCESİ VE İLKOKUL)	HAŞLANMIŞ YUMURTA	77	SİMİT	183	KREP	93	SALYANGOZ POĞAÇA	137	YUMURTALI EKMEK	125
	SALATALIK / KLASİK BEYAZ PEYNİR	42	TULUM PEYNİR	50	LABNE PEYNİR	39	HAVUÇ ÇUBUKLARI / İNCİ PEYNİR	52	ÇERİ DOMATES / TULUM PEYNİR	56
	TEREYAĞ / BAL	142	VIŞNE REÇELİ	55	KAKAOLU FINDIK KREMASI	111	ÇİLEK REÇELİ	55	TAHİN HELVA	102
	ÇİZİK YEŞİL ZEYTİN	24	SIYAH ZEYTİN	24	ÇİZİK YEŞİL ZEYTİN	24	KARIŞIK ZEYTİN	24	ÇİZİK YEŞİL ZEYTİN	24
	SÜT	44	YEŞİL ÇAY	4	SÜT	44	KARIŞIK MEYVE ÇAYI	10	SÜT	44
ÖĞLE YEMEĞİ (OKUL ÖNCESİ VE İLKOKUL)	KAŞARLI DOMATES ÇORBA	55	MERCİMEK ÇORBA	69	TARHANA ÇORBA	81	EZOĞELİN ÇORBA	76	KESTİRMELİ ARPA ŞEHİRİYE ÇORBA	121
	ZEYTİNYAĞLI BARBUNYA	308	KADINBUDU KÖFTE	253	PILIÇ SUFLE	277	KARIŞIK KIZARTMA	298	HİNDİ ÇOBAN KAVURMA	255
	TAVUKLU PİRİNÇ PİLAVI	263	SOSLU MAKARNA	238	DOMATESLİ PİRİNÇ PİLAVI	256	KIYMALI MAKARNA	197	BULGUR PİLAVI	172
	AYRAN	40	MEVSİM SALATA	17	ZEYTİNYAĞLI PANCAR TURŞUSU	28	YOĞURT	54	YEŞİL SALATA	25
	SALATA BAR (MARUL, HAVUÇ, MOR LAHANA)	25	ELMA	65	KARIŞIK SALATA	35	PORTAKAL	80	KAZANDIBİ	180
	FINDIKLI, FISTIKLI İRMİK HELVASI	399			ÇİKOLATALI PUDİNG	212				
ÖĞLE YEMEĞİ (ORTAOKUL VE LİSE)	KAŞARLI DOMATES ÇORBA	55	MERCİMEK ÇORBA	69	TARHANA ÇORBA	81	EZOĞELİN ÇORBA	76	KESTİRMELİ ARPA ŞEHİRİYE ÇORBA	121
	ZEYTİNYAĞLI BARBUNYA	308	KADINBUDU KÖFTE	253	PILIÇ SUFLE	277	KARIŞIK KIZARTMA	298	HİNDİ ÇOBAN KAVURMA	255
	TAVUKLU PİRİNÇ PİLAVI	263	SOSLU MAKARNA	238	DOMATESLİ PİRİNÇ PİLAVI	256	KIYMALI MAKARNA	197	BULGUR PİLAVI	172
	AYRAN	40	MEVSİM SALATA	17	ZEYTİNYAĞLI PANCAR TURŞUSU	28	YOĞURT	54	YEŞİL SALATA	25
	SALATA BAR (MARUL, HAVUÇ, MOR LAHANA)	25	ELMA	65	KARIŞIK SALATA	35	PORTAKAL	80	KAZANDIBİ	180
	FINDIKLI, FISTIKLI İRMİK HELVASI	399			ÇİKOLATALI PUDİNG	212				
ARAÖĞÜN (OKUL ÖNCESİ VE İLKOKUL)	KARIŞIK ÇİĞ ÇEREZ	186	DOYURAN PASTA	221	TEREYAĞLI EV POĞAÇASI	147	SADE DİLİM KEK	258	ÇİLEKLİ PROBIYOTİK YOĞURT	78
	İHLAMUR ÇAYI	10	SÜT	44	AYRAN	40	SÜT	44	TAM BUĞDAY UNLU BİSKÜVİ	136

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.

