




MEV KOLEJİ ÖZEL GÜZELBAHÇE OKULLARI HAFTALIK YEMEK MENÜSÜ



	1.06.2026 Pazartesi	Kalori (Kcal)	2.06.2026 Salı	Kalori (Kcal)	3.06.2026 Çarşamba	Kalori (Kcal)	4.06.2026 Perşembe	Kalori (Kcal)	5.06.2026 Cuma	Kalori (Kcal)
KAHVALTI (OKUL ÖNCESİ ve İLKOKUL)	HAŞLANMIŞ YUMURTA	77	SİMİT	206	PANKEK	90	YUMURTALI EKMEK	125	PUF POĞAÇA	137
	İNCİ PEYNİR	44	DOMATES / TULUM PEYNİR	56	LABNE PEYNİR	39	KLASİK BEYAZ PEYNİR	38	SALATALIK / İNCİ PEYNİR	48
	TEREYAĞ / BAL	142	ÇİLEK REÇELİ	55	KAKAOLU FINDIK KREMASI	111	TAHİN PEKMEZ	66	TAHİN HELVA	102
	ÇİZİK YEŞİL ZEYTİN	24	SİYAH ZEYTİN	24	ÇİZİK YEŞİL ZEYTİN	24	KARIŞIK ZEYTİN	24	ÇİZİK YEŞİL ZEYTİN	24
	SÜT	44	ADAÇAYI	10	SÜT	44	YEŞİL ÇAY	4	SÜT	44
ÖĞLE YEMEĞİ (OKUL ÖNCESİ VE İLKOKUL)	MERCİMEK ÇORBA	69	KAŞARLI DOMATES ÇORBA	55	KESTİRMELİ KÖFTE	290	TAVUK SUYU ÇORBA	74	TERBİYELİ ARPA ŞEHRİYE ÇORBA	121
	ÖZEL EV MANTISI	297	FIRINDA BAGET	175	SOSLU MAKARNA	238	GEMİCİ USULÜ KURU FASULYE	175	SAHAN KÖFTE	268
	KABAK MÜCVER	95	BULGUR PİLAVI	172	ZEYTİNYAĞLI SEMİZOTU SALATASI	32	PİRİNÇ PİLAVI	256	PEYNİRLİ ERİŞTE	232
	YOĞURT	54	KARIŞIK SALATA	35	SALATA BAR (MARUL, HAVUÇ)	25	MEVSİM SALATA	17	ZEYTİNYAĞLI BÖRÜLCE SALATASI	197
	YEŞİL SALATA	25	KAZANDİBİ	180	ERİK	46	ELMA	65	SALATA BAR (MARUL, ROKA, SALATALIK)	25
	BROWNİ	318							ÇİLEK KOMPOSTO	56
ÖĞLE YEMEĞİ (ORTAOKUL VE LİSE)	MERCİMEK ÇORBA	69	KAŞARLI DOMATES ÇORBA	55	KESTİRMELİ KÖFTE	290	TAVUK SUYU ÇORBA	74	TERBİYELİ ARPA ŞEHRİYE ÇORBA	121
	ÖZEL EV MANTISI	297	FIRINDA BAGET	175	SOSLU MAKARNA	238	GEMİCİ USULÜ KURU FASULYE	175	SAHAN KÖFTE	268
	KABAK MÜCVER	95	BULGUR PİLAVI	172	ZEYTİNYAĞLI SEMİZOTU SALATASI	32	PİRİNÇ PİLAVI	256	PEYNİRLİ ERİŞTE	232
	YOĞURT	54	KARIŞIK SALATA	35	SALATA BAR (MARUL, HAVUÇ)	25	MEVSİM SALATA	17	ZEYTİNYAĞLI BÖRÜLCE SALATASI	197
	YEŞİL SALATA	25	KAZANDİBİ	180	ERİK	46	ELMA	65	SALATA BAR (MARUL, ROKA, SALATALIK)	25
	BROWNİ	318							ÇİLEK KOMPOSTO	56
ARAÖĞÜN (OKUL ÖNCESİ ve İLKOKUL)	ÇİLEK	45	ALMAN PASTASI	294	ÇİLEKLİ PROBİYOTİK YOĞURT	78	LİMONLU DİLİM KEK	258	SOĞUK SANDAVIÇ	159
	TAM BUĞDAY UNLU BİSKÜVİ	136	TARÇINLI ELMA ÇAYI	10	EV YAPIMI TUZLU GALETA	78	SÜT	44	AYRAN	40

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.

