MEV KOLEJİ ÖZEL GÜZELBAHÇE OKULLARI HAFTALIK YEMEK MENÜSÜ

HAFTALIK YEMEK TABLOSU

	9.11.2026 Pazartesi	Kalori (Kcal)	10.11.2026 Salı	Kalori (Kcal)	11.11.2026 Çarşamba	Kalori (Kcal)	12.11.2026 Perşembe	Kalori (Kcal)	13.11.2026 Cuma	Kalori (Kcal)
KAHVALTI (OKUL ÖNCESİ ve İLKOKUL)	ÖRGÜ ÇÖREK	145	PİŞİ	244	HAŞLANMIŞ YUMURTA	77	PUF POĞAÇA	137	PATATESLİ YUMURTA	131
	LABNE PEYNİR	39	ÇEÇİL PEYNİR	44	HAVUÇ / TULUM PEYNİR	55	EZİNE PEYNİR	48	SALATALIK / KLASİK BEYAZ PEYNİR	42
	KAKAOLU FINDIK KREMASI	111	KAYISI REÇELİ	60	TEREYAĞ / BAL	142	VİŞNE REÇELİ	55	TAHİN HELVA	102
	ÇİZİK YEŞİL ZEYTİN	24	SİYAH ZEYTİN	24	ÇİZİK YEŞİL ZEYTİN	24	KARIŞIK ZEYTİN	24	ÇİZİK YEŞİL ZEYTİN	24
	SÜT	44	IHLAMUR ÇAYI	6	SÜT	44	KUŞBURNU ÇAYI	16	SÜT	44
ÖĞLE YEMEĞİ (OKUL ÖNCESİ VE İLKOKUL)	TAVUK SUYU ÇORBA	74	EKŞİLİ KÖFTE	290	KESTİRMELİ ARPA ŞEHRİYE ÇORBA	121	TANDIR ÇORBA	113	MERCİMEK ÇORBA	69
	FIRINDA KIYMALI PATATES OTURTMA	385	SOSLU MAKARNA	238	FIRIN BAGET	175	ISPANAK BORANİ (YUMURTALI-YUMURTASIZ) TERCİHLİDİR	133-128	TİRE KÖFTE	273
	BULGUR PİLAVI	172	KISIR	162	PİRİNÇ PİLAVI	256	KIYMALI MAKARNA	197	ZEYTİNYAĞLI SEMİZOTU	125
	YOĞURT	54	ZEYTİNYAĞLI BROKOLİ	66	KARIŞIK TURŞU	27	YOĞURT	54	YOĞURT	54
	SALATA BAR (Marul, Havuç, Mor Lahana)	25	SALATA BAR (Marul. Havuç, Salatalık)	25	SALATA BAR (Roka, Domates, Salatalık, Havuç)	30	ELMALI TART	237	YEŞİL SALATA (Salatalık, Roka, Lolorosso, Maydanoz)	25
	MANDALİNA	53	ELMA	65	AYVA KOMPOSTO	56			SUPANGLE	183
ÖĞLE YEMEĞİ (ORTAOKUL VE LİSE)	TAVUK SUYU ÇORBA	74	EKŞİLİ KÖFTE	290	KESTİRMELİ ARPA ŞEHRİYE ÇORBA	121	TANDIR ÇORBA	113	MERCİMEK ÇORBA	69
	FIRINDA KIYMALI PATATES OTURTMA	385	SOSLU MAKARNA	238	FIRIN BAGET	175	ISPANAK BORANİ (YUMURTALI-YUMURTASIZ) TERCİHLİDİR	133-128	TİRE KÖFTE	273
	BULGUR PİLAVI	172	KISIR	162	PİRİNÇ PİLAVI	256	KIYMALI MAKARNA	197	ZEYTİNYAĞLI SEMİZOTU	125
	CACIK	41	ZEYTİNYAĞLI BROKOLİ	66	KARIŞIK TURŞU	27	YOĞURT	54	YOĞURT	54
	SALATA BAR (Marul, Havuç, Mor Lahana)	25	SALATA BAR (Marul. Havuç, Salatalık)	74	SALATA BAR (Roka, Domates, Salatalık, Havuç)	30	ELMALI TART	237	YEŞİL SALATA (Salatalık, Roka, Lolorosso, Maydanoz)	25
	MANDALİNA	53	ELMA	65	AYVA KOMPOSTO	56			SUPANGLE	183
ARAÖĞÜN (OKUL ÖNCESİ ve İLKOKUL)	TRİLEÇE	244	ÇİLEKLİ PROBİYOTİK YOĞURT	78	KAKAOLU KEK	258	PARÇA ÇİKOLATALI KURABİYE	164	KARIŞIK ÇİĞ ÇEREZ	186
	TARÇINLI ELMA ÇAYI	10	TUZLU SUSAMLI ÇUBUK	123	KARIŞIK MEYVE ÇAYI	14	SÜT	44	MEYVE	55

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.)