

MART AYI İSTANBUL ORTAOKUL - LİSE MENÜSÜ

TARİH	ÖĞLE YEMEĞİ İÇERİĞİ	Alerjen	Kalori Miktarı
3 MART 2025 PAZARTESİ	SEBZE ÇORBASI NOHUT YEMEĞİ PİRİNÇ PİLAVI CACIK SEBZE KÖŞESİ	1,5 5 5	110 161 250 62 220
4 MART 2025 SALI	EZOĞELİN ÇORBASI ROSTO KÖFTE BULGUR PİLAVI AYRAN SEBZE KÖŞESİ	1 1,3,5 1 5	95 240 190 60 220
5 MART 2025 ÇARŞAMBA	DOMATES ÇORBASI ÇITIR TAVUK BONFILE PENNE MAKARNA MEYVE SEBZE KÖŞESİ	1,5 1,3 1	70 250 150 50 220
6 MART 2025 PERŞEMBE	MERCİMEK ÇORBASI FIRINDA KIYMALI PATATES PİRİNÇ PİLAVI YOĞURT SEBZE KÖŞESİ	1 5 5	135 260 250 81 220
7 MART 2025 CUMA	ŞEHRİYE ÇORBASI HAMBURGER FIRINDA PATATES AYRAN SEBZE KÖŞESİ	1 1.03.20 05 5	136 313 44 60 220
10 MART 2025 PAZARTESİ	ŞAFAK ÇORBASI YEŞİL MERCİMEK FIRIN MAKARNA YOĞURT SEBZE KÖŞESİ	1,5 1,5 5	140 208 363 81 220
11 MART 2025 SALI	EZOĞELİN ÇORBASI FIRIN KÖFTE SPAGETTİ NAPOLİTEN MEYVE SEBZE KÖŞESİ	1 1,3,5 1	95 197 163 50 220
12 MART 2025 ÇARŞAMBA	TARHANA ÇORBASI TANTUNİ FIRIN PATATES AYRAN SEBZE KÖŞESİ	1,5 1 5	91 300 95 60 220
13 MART 2025 PERŞEMBE	DOMATES ÇORBASI DOLMA GÜL BÖREĞİ MEYVE SEBZE KÖŞESİ	1,5 1,3,5	70 262 288 50 220
14 MART 2025 CUMA	MERCİMEK ÇORBASI KAYSERİ MANTI MOZAİK PASTA YOĞURT SEBZE KÖŞESİ	1 1,3,5 1,5 5	135 254 202 81 220
17 MART 2025 PAZARTESİ	KIŞ ÇORBASI KURU FASULYE PİRİNÇ PİLAVI TURŞU SEBZE KÖŞESİ	1,5 5	110 267 250 35 220
18 MART 2025 SALI	MERCİMEK ÇORBASI İZMİR KÖFTE ARPA ŞEHRİYE PİLAVI AYRAN SEBZE KÖŞESİ	1 1,3,5 1 5	135 197 266 60 220
19 MART 2025 ÇARŞAMBA	YAYLA ÇORBASI EV USULÜ ŞİNİTZEL PENNE MAKARNA MEYVE SEBZE KÖŞESİ	1,3,5 1,3 1	100 250 150 50 220
20 MART 2025 PERŞEMBE	ŞEHRİYELİ TAVUK ÇORBASI TAZE FASULYE BULGUR PİLAVI YOĞURT SEBZE KÖŞESİ	1 1 5	132 204 190 81 220
21 MART 2025 CUMA	ALACA ÇORBASI İNEGÖL KÖFTE SPAGETTİ AYRAN SEBZE KÖŞESİ	1 1,3,5 1 5	206 197 150 60 220
24 MART 2025 PAZARTESİ	EZOĞELİN ÇORBASI NOHUT YEMEĞİ PİRİNÇ PİLAVI MEYVE SEBZE KÖŞESİ	1 5	95 161 250 80 220
25 MART 2025 SALI	KIŞ ÇORBASI SEBZELİ KÖFTE PENNE MAKARNA TURŞU SEBZE KÖŞESİ	1,5 1,3,5 1	110 265 150 35 220
26 MART 2025 ÇARŞAMBA	TARHANA ÇORBASI HAŞLAMA TAVUK PİRİNÇ PİLAVI AYRAN SEBZE KÖŞESİ	1,5 5 5	91 150 250 60 220
27 MART 2025 PERŞEMBE	MERCİMEK ÇORBASI KABAK MUSAKKA TEPSİ BÖREĞİ YOĞURT SEBZE KÖŞESİ	1 1,3,5 5	135 151 288 81 220
28 MART 2025 CUMA	DOMATES ÇORBASI BALIK FIRIN PATATES HELVA SEBZE KÖŞESİ	1,5 2 1	70 266 44 418 220
31 MART 2025 PAZARTESİ	KIŞ ÇORBASI KURU FASULYE PİRİNÇ PİLAVI TURŞU SEBZE KÖŞESİ	1,5 5	110 267 250 35 220

* Kahvaltı Büfesi içeriğinde; peynir çeşitleri, zeytin çeşitleri, havuç, salatalık, tahin-pekmez, bal, reçel çeşitleri içinden dönüşümlü şekilde sunum yapılmaktadır.

* Atık yönetmeliği gereği minimum ambalajlı ürün tercih edilmektedir.

* Tatilarda standart reçetede bulunan şeker oranının 1/2 kullanılmaktadır.

* Pane ürünlerinde balık ürünleri hariç diğer ürünler mutfaklarda ev usulü yapılmaktadır.

* İçecek büfesi süt, % 100 meyve suyu ve bitki çaylarından oluşmaktadır

Alerjen Tipleri:

Glüten: 1 Balık ürünleri: 2 Yumurta ürünleri: 3 Soyalı ürünler: 4 Süt ve süt ürünleri: 5 Sert kabuklu meyveler: 6

Sağca: Kulaca - Öncü

Kırmızı Et: Merzifonlu Arı Kadınlar Koop. - Pınar

Ayçiçek Yağı: Kirlangıç - Abaloğlu

Tavuk ve Hindi: CP Piliç - Keskinoğlu

Süt Ürünleri: Süttaş, Eker, Amesia Anı Kadınlar, Yörükoğlu

Kahvaltılık: Koska, Pınar

Baharat: Hatay Yerel Üretici Koop.

Balık: Pınar - Dardanel

Ekmek: Kar Ekmek - Halk Ekmek

Zeytinyağı: İznikli ve Balıkesir Özköylüm

Bakliyat: Arıgovalılar Köy Koop.

Amesia Arı Kadınlar Koop. - TAT

Yumurta: CP - Keskinoğlu

