

## MART AYI İSTANBUL ORTAOKUL - LİSE MENÜSÜ

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

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

**Ekmek:** Kar Ekmek - Halk Ekmek

**Kırmızı Et:** Merzifonlu Arı Kadınlar Koop. - Pınar

**Kahvaltılık:** Koska, Pınar

**Zeytinyağı:** İznikli ve Balıkesir Özköylüm

**Ayçiçek Yağı:** Kirlangıç - Abaloğlu

**Baharat:** Hatay Yerel Üretici Koop.

**Bakliyat:** Arı Kadınlar Köy Koop. Amesia Arı Kadınlar Koop. - TAT

**Tavuk ve Hindi:** CP Piliç - Keskinöğlü

**Balık:** Pınar - Dardanel

**Yumurta:** CP - Keskinöğlü

