MEF Lisesi

2018-2019 Eğitim-Öğretim Yılı

Ocak Ayı Yemek Listesi

01.01.2019
SALI
RESMİ TATİL

02.01.2019	
ÇARŞAMBA	
ÖĞLE YEMEĞİ	CAL
S.MERCİMEK ÇORBASI	130
TERBİYELİ KÖFTE	400
PESTO SOSLU SPAGHETTI	200
KISIR	100
GÖBEK SALATA	25
HAVUÇ ÇUBUKLARI	40
KIRMIZI LAHANA	40
YOĞURT	125
MEYVE	75
İKİNDİ KAHVALTISI	CAL
UN KURABİYESİ	160
SÜT	115

03.01.2019	
PERŞEMBE	
ÖĞLE YEMEĞİ	CAL
EZOGELİN ÇORBASI	130
ETLİ KARIŞIK DOLMA	240
PEYNİRLİ ERİŞTE	200
MERCİMEK SALATASI	100
GÖBEK SALATA	25
HAVUÇ RENDESİ	40
KIRMIZI LAHANA	40
YOĞURT	125
KEMALPAŞA TATLISI	220
İKİNDİ KAHVALTISI	CAL
PEYNİRLİ SOĞUK SANDVİÇ	200
MEYVE	75

04.01.2019	
CUMA	
ÖĞLE YEMEĞİ	CAL
KAŞARLI DOMATES ÇORBASI	120
MANTI	300
ÇITIR HAVUÇ	140
Z.TAZE FASULYE	70
ROKALI YEŞİL SALATA	15
BİBER ÇUBUKLARI	40
KIRMIZI LAHANA	40
YOĞURT	125
MEYVE	75
İKİNDİ KAHVALTISI	CAL
DAMLA ÇİKOLATALI MUFFIN	200
SÜT	115

07.01.2019	
PAZARTESİ	
ÖĞLE YEMEĞİ	CAL
ŞEHRİYELİ TAVUK SUYU ÇORBASI	120
PÜRELİ MACAR GULAŞ	
ŞEHRİYE PİLAVI	200
HAVUÇ TARATOR	100
GÖBEK SALATA	25
KIRMIZI LAHANA	40
KARIŞIK TURŞU	15
YOĞURT	125
MEYVE	75
İKİNDİ KAHVALTISI	CAL
KAKAOLU ÇATLAK KURABİYE	160
SÜT	115

08.01.2019	
SALI	
ÖĞLE YEMEĞİ	CAL
YAYLA ÇORBASI (BULGURLU)	130
ÇITIR BALIK & SEBZE GARNİ	240
PİRİNÇ PİLAVI	200
Z.KARNABAHAR	100
KARIŞIK YEŞİL SALATA	25
HAVUÇ RENDESİ	40
KOKTEYL DOMATES	15
ZEYTİN PİYAZI	40
TAHİN HELVASI	220
İKİNDİ KAHVALTISI	CAL
PEYNİRLİ SOĞUK SANDVİÇ	200
MEYVE SUYU	190

09.01.2019	
ÇARŞAMBA	
ÖĞLE YEMEĞİ	CAL
S.MERCİMEK ÇORBASI	130
İSVEÇ KÖFTE	300
AKDENİZ USULÜ PENNE	200
BROKOLİ SALATASI	100
KIVIRCIK SALATA	15
HAVUÇ RENDESİ	40
KIRMIZI LAHANA	40
YOĞURT	125
MEYVE	75
İKİNDİ KAHVALTISI	CAL
SADE EV POĞAÇASI	200
LİMONATA	150

10.01.2019	
PERŞEMBE	
ÖĞLE YEMEĞİ	CAL
SEBZE ÇORBASI	120
PİLİÇ PİRZOLA & ELMA DİLİM PATATES	260
BULGUR PİLAVI	200
NURANİYE	100
NARLI YEŞİL SALATA	25
HAVUÇ RENDESİ	40
KIRMIZI LAHANA	40
YOĞURT	125
KREM ŞOKOLA	200
İKİNDİ KAHVALTISI	CAL
TEPSİ BÖREĞİ	220
MEYVE SUYU / KURU MEYVE	

11.01.2019	
CUMA	
ÖĞLE YEMEĞİ	CAL
BROKOLİ ÇORBASI	140
SOSLU İNEGÖL KÖFTE & ELMA DİLİM PATATES	300
PİRİNÇ PİLAVI	200
PİYAZ	100
NARLI YEŞİL SALATA	25
HAVUÇ RENDESİ	40
KIRMIZI LAHANA	40
MEYVE SUYU	70
MEYVE	75
İKİNDİ KAHVALTISI	CAL
ISLAK KEK	200
SÜT	115

14.01.2019	
PAZARTESİ	
ÖĞLE YEMEĞİ	CAL
DOMATESLİ ŞEHRİYE ÇORBASI	120
ÇITIR BALIK / FIRIN PATATES	280
PESTO SOSLU ERİŞTE	200
MEKSİKA FASULYE SALATASI	100
ROKA SALATASI	15
HAVUÇ RENDESİ	40
HUMUS	100
KIRMIZI LAHANA	15
TAHİN HELVASI	220
İKİNDİ KAHVALTISI	CAL
KAŞARLI SOĞUK SANDVİÇ	200
MEYVE	75

15.01.2019	
SALI	
ÖĞLE YEMEĞİ	CAL
YOĞURT ÇORBASI	130
ETLİ BEZELYE	220
TORTELLINI	300
BUĞDAY SALATASI	100
SEZAR SALATA	100
MAYDANOZ SALATASI	15
HAVUÇ RENDESİ	40
YOĞURT	125
MEYVE	75
İKİNDİ KAHVALTISI	CAL
PATATESLİ EV POĞAÇASI	200
VİŞNE KOMPOSTOSU	190

16.01.2019	
ÇARŞAMBA	
ÖĞLE YEMEĞİ	CAL
TARHANA ÇORBASI	130
LAVAŞTA ÇOBAN KAVURMA	240
ŞEHRİYELİ BULGUR PİLAVI	200
KEREVİZ SALATASI	120
KIRMIZI LAHANA	140
GÖBEK SALATA	25
HAVUÇ RENDESİ	40
MEYVE SUYU	70
İKİ RENKLİ İRMİK TATLISI	220
İKİNDİ KAHVALTISI	CAL
YUMURTALI EKMEK	220
MEYVE	75

17.01.2019	
PERŞEMBE	
ÖĞLE YEMEĞİ	CAL
S.MERCİMEK ÇORBASI	130
FIRIN PİLİÇ BAGET & SOTE SEBZE	287
NAPOLİTEN SOSLU SPAGHETTI	200
KISIR	100
TON BALIKLI YEŞİL SALATA	60
HAVUÇ RENDESİ	40
KIRMIZI LAHANA	40
YOĞURT	125
MEYVE	75
İKİNDİ KAHVALTISI	CAL
PİZZA	200
MEYVE SUYU	70

18.01.2019	
CUMA	
ÖĞLE YEMEĞİ	CAL
EZOGELİN ÇORBASI	130
MEF BURGER & PATATES TAVA	350
LINGUINE	200
COLE SLAW SALATA	100
MISIRLI GÖBEK SALATA	25
DOMATES SÖĞÜŞ & SALATALIK TURŞUSU	15
KIRMIZI LAHANA	40
MEYVE SUYU	70
MEYVE	75
İKİNDİ KAHVALTISI	CAL
KARAMELLİ MUFFIN	200
SÜT	115

21.01.2019
PAZARTESİ
ARA TATİL

22.01.2019
SALI
ARA TATİL

23.01.2019
ÇARŞAMBA
ARA TATİL

24.01.2019
PERŞEMBE
ARA TATİL

25.01.2019
CUMA
ARA TATİL

28.01.2019
PAZARTESİ
ARA TATİL

29.01.2019
SALI
ARA TATİL

30.01.2019
ÇARŞAMBA
ARA TATİL

31.01.2019
PERŞEMBE
ARA TATİL

MERVE AYDIN

MEF OKULLARI BAHÇEŞEHİR KAMPÜSÜ GIDA MÜHENDİSİ

BİRGÜL ÖZ

MEF OKULLARI GIDA MÜH.

TAYFUN ŞENEL

MEF OKULLARI KAMPÜS İŞLETME MÜD.

OKUL BESLENME KOMİSYONU ADINA

AZMİ ÖZKARDEŞ GN.MD

OCAK' 19	*SABAH KAHVALTISI*
PAZARTESİ	YUMURTA, KAŞAR PEYNİRİ/BEYAZ PEYNİR, ZEYTİN (SİYAH ve YEŞİL), BAL, TEREYAĞ, TAHIL GEVREĞİ, SÜT
SALI	SİMİT, BEYAZ PEYNİR, BİBER ÇUBUKLARI, ZEYTİN (SİYAH ve YEŞİL), TAHİN-PEKMEZ, SÜT
ÇARŞAMBA	OMLET ÇEŞİTLERİ/MENEMEN DÖNÜŞÜMLÜ, DİL PEYNİRİ, HAVUÇ ÇUBUKLARI, ZEYTİN (SİYAH ve YEŞİL), REÇEL, TEREYAĞ, SÜT
PERŞEMBE	SİMİT, BEYAZ PEYNİR, BİBER ÇUBUKLARI, ZEYTİN (SİYAH ve YEŞİL), TAHİN-PEKMEZ, SÜT
CUMA	YUMURTA, KAŞAR PEYNİRİ/BEYAZ PEYNİR, ZEYTİN (SİYAH ve YEŞİL), BAL, TEREYAĞ, MISIR GEVREĞİ, SÜT