

KAHVALTI - YEMEK - ARA ÖĞÜN LİSTESİ

Kahvaltı ve yemek tüm öğrencilerimize, ara öğün ise sadece anaokulu öğrencilerimize yöneliktir.

EYLÜL'26

7 EYLÜL	PAZARTESİ	8 EYLÜL	SALI	9 EYLÜL	ÇARŞAMBA	10 EYLÜL	PERŞEMBE	11 EYLÜL	CUMA
SABAH KAHVALTISI	KALORİ	SABAH KAHVALTISI	KALORİ	SABAH KAHVALTISI	KALORİ	SABAH KAHVALTISI	KALORİ	SABAH KAHVALTISI	KALORİ
ÇAY-SÜT	47,00	ÇAY-SÜT	47,00	ÇAY-SÜT	47,00	ÇAY-SÜT	47,00	ÇAY-SÜT	47,00
KAŞAR PEYNİR-BEYAZ PEYNİR	40,00	KAŞAR PEYNİR-BEYAZ PEYNİR	40,00	KAŞAR PEYNİR-BEYAZ PEYNİR	40,00	KAŞAR PEYNİR-BEYAZ PEYNİR	40,00	KAŞAR PEYNİR-BEYAZ PEYNİR	40,00
SIYAH ZEYTİN-YEŞİL ZEYTİN	22,00	SIYAH ZEYTİN-YEŞİL ZEYTİN	22,00	SIYAH ZEYTİN-YEŞİL ZEYTİN	22,00	SIYAH ZEYTİN-YEŞİL ZEYTİN	22,00	SIYAH ZEYTİN-YEŞİL ZEYTİN	22,00
BAL-TAHİN PEKMEZ-ÇİKOLATA	47,00	BAL-TAHİN PEKMEZ-ÇİKOLATA	47,00	BAL-TAHİN PEKMEZ-ÇİKOLATA	47,00	BAL-TAHİN PEKMEZ-ÇİKOLATA	47,00	BAL-TAHİN PEKMEZ-ÇİKOLATA	47,00
VIŞNE REÇELİ-ÇİLEK REÇELİ	251,00	VIŞNE REÇELİ-ÇİLEK REÇELİ	251,00	VIŞNE REÇELİ-ÇİLEK REÇELİ	251,00	VIŞNE REÇELİ-ÇİLEK REÇELİ	251,00	VIŞNE REÇELİ-ÇİLEK REÇELİ	251,00
MEYVELİ YOĞURT	91,00	MEYVELİ YOĞURT	91,00	MEYVELİ YOĞURT	91,00	MEYVELİ YOĞURT	91,00	MEYVELİ YOĞURT	91,00
MEVSİM YEŞİLLİKLERİ	7,00	MEVSİM YEŞİLLİKLERİ	7,00	MEVSİM YEŞİLLİKLERİ	7,00	MEVSİM YEŞİLLİKLERİ	7,00	MEVSİM YEŞİLLİKLERİ	7,00
DOMATES-SALATALIK	7,00	DOMATES-SALATALIK	7,00	DOMATES-SALATALIK	7,00	DOMATES-SALATALIK	7,00	DOMATES-SALATALIK	7,00
HAVUÇ DİLİMLERİ	11,00	HAVUÇ DİLİMLERİ	11,00	HAVUÇ DİLİMLERİ	11,00	HAVUÇ DİLİMLERİ	11,00	HAVUÇ DİLİMLERİ	11,00
KİLİS EZME	24,00	KİLİS EZME	24,00	KİLİS EZME	24,00	KİLİS EZME	24,00	KİLİS EZME	24,00
SİMİT-POĞAÇA-AÇMA-EKMEK	162,00	SİMİT-POĞAÇA-AÇMA-EKMEK	162,00	SİMİT-POĞAÇA-AÇMA-EKMEK	162,00	SİMİT-POĞAÇA-AÇMA-EKMEK	162,00	SİMİT-POĞAÇA-AÇMA-EKMEK	162,00
HAŞLANMIŞ YUMURTA	70,00	PUF BÖREK	141,00	SEBZELİ OMLET	133,00	MOZAIK KEK	122,00	HAŞLANMIŞ YUMURTA	70,00
ÖĞLE YEMEĞİ	KALORİ	ÖĞLE YEMEĞİ	KALORİ	ÖĞLE YEMEĞİ	KALORİ	ÖĞLE YEMEĞİ	KALORİ	ÖĞLE YEMEĞİ	KALORİ
SÜZME MERCİMEK ÇORBA	97,00	MISIR ÇORBA	58,00	ŞEHİRLİYİ TAVUK ÇORBA	97,00	EZOĞELİN ÇORBA	101,00	DOMATES ÇORBA	81,00
HATAY TEPŞİ KEBABİ	248,00	NATUREL KEKİKÜLM	381,00	ETLİ KURU FASULYE	180,00	BUT KÖFTE	287,00	FİRINDA TAVUK BAGET	310,00
İMAMBAYILDI (vejetaryen)	201,00	ANTEP DOLMA (vejetaryen)	187,00	PATLIÇAN KARNİYARIK (vejetaryen)	189,00	KABAK SANDAL SEFASI (vejetaryen)	151,00	BEZELYE YEMEĞİ (vejetaryen)	45,00
BULGUR PILAVI	185,00	DOMATES SOSLU SPAGETTİ MAKARNA	227,00	PIRİNÇ PILAVI	208,00	SADE MAKARNA	208,00	SALÇALI BULGUR PILAVI	187,00
SALATABAR	KALORİ	SALATABAR	KALORİ	SALATABAR	KALORİ	SALATABAR	KALORİ	SALATABAR	KALORİ
NATUREL DİYET SPESİYEL	47,00	KİLİBİRİ KIZARTMASI	30,00	ÇİĞ KÖFTE	254,00	SEZAR SALATA	92,00	KAŞARLI MANTAR	45,00
ŞEFTALİLİ SEMİZOTU SALATASI	37,00	YOĞURT	60,00	GÖBEK SÖĞÜŞ	10,00	NURDAĞ SALATASI	39,00	ERZİNCAN SALATASI	30,00
NAR EKŞİLİ DOMATES SALATASI	25,00	ÇOBAN SALATA	36,00	KARNABAHAİR PANE	325,00	HAYDARI	78,00	DOMATES-SALATALIK	14,00
CACIK	36,00	MEVSİM SALATA	26,00	CACIK	36,00	HİBİSKÜS ŞERBETİ	69,00	YAYIK AYRAN	81,00
PASTA - TATLI - MEYVE	KALORİ	PASTA - TATLI - MEYVE	KALORİ	PASTA - TATLI - MEYVE	KALORİ	PASTA - TATLI - MEYVE	KALORİ	PASTA - TATLI - MEYVE	KALORİ
TRİLEÇE	300,00	PANNA COTTA	197,00	ÇİKOLATALI VIŞNELİ PASTA	189,00	ŞEKERPARE	289,00	KAZANDIBİ	150,00
MEVSİM MEYVESİ	60,00	MEVSİM MEYVESİ	60,00	MEVSİM MEYVESİ	60,00	MEVSİM MEYVESİ	60,00	MEVSİM MEYVESİ	60,00
BARDAK SU	0,00	BARDAK SU	0,00	BARDAK SU	0,00	BARDAK SU	0,00	BARDAK SU	0,00
ARA ÖĞÜN (Anaokulu)	KALORİ	ARA ÖĞÜN (Anaokulu)	KALORİ	ARA ÖĞÜN (Anaokulu)	KALORİ	ARA ÖĞÜN (Anaokulu)	KALORİ	ARA ÖĞÜN (Anaokulu)	KALORİ
KISIR	162,00	ÇİKOLATA TOPLARI	130,00	KURU ÜZÜM-CEVİZ	190,00	MEYVE	60,00	ELMALI KURABİYE	250,00

14 EYLÜL	PAZARTESİ	15 EYLÜL	SALI	16 EYLÜL	ÇARŞAMBA	17 EYLÜL	PERŞEMBE	18 EYLÜL	CUMA
SABAH KAHVALTISI	KALORİ	SABAH KAHVALTISI	KALORİ	SABAH KAHVALTISI	KALORİ	SABAH KAHVALTISI	KALORİ	SABAH KAHVALTISI	KALORİ
ÇAY-SÜT	47,00	ÇAY-SÜT	47,00	ÇAY-SÜT	47,00	ÇAY-SÜT	47,00	ÇAY-SÜT	47,00
KAŞAR PEYNİR-BEYAZ PEYNİR	40,00	KAŞAR PEYNİR-BEYAZ PEYNİR	40,00	KAŞAR PEYNİR-BEYAZ PEYNİR	40,00	KAŞAR PEYNİR-BEYAZ PEYNİR	40,00	KAŞAR PEYNİR-BEYAZ PEYNİR	40,00
SIYAH ZEYTİN-YEŞİL ZEYTİN	22,00	SIYAH ZEYTİN-YEŞİL ZEYTİN	22,00	SIYAH ZEYTİN-YEŞİL ZEYTİN	22,00	SIYAH ZEYTİN-YEŞİL ZEYTİN	22,00	SIYAH ZEYTİN-YEŞİL ZEYTİN	22,00
BAL-TAHİN PEKMEZ-ÇİKOLATA	47,00	BAL-TAHİN PEKMEZ-ÇİKOLATA	47,00	BAL-TAHİN PEKMEZ-ÇİKOLATA	47,00	BAL-TAHİN PEKMEZ-ÇİKOLATA	47,00	BAL-TAHİN PEKMEZ-ÇİKOLATA	47,00
VIŞNE REÇELİ-ÇİLEK REÇELİ	251,00	VIŞNE REÇELİ-ÇİLEK REÇELİ	251,00	VIŞNE REÇELİ-ÇİLEK REÇELİ	251,00	VIŞNE REÇELİ-ÇİLEK REÇELİ	251,00	VIŞNE REÇELİ-ÇİLEK REÇELİ	251,00
MEYVELİ YOĞURT	91,00	MEYVELİ YOĞURT	91,00	MEYVELİ YOĞURT	91,00	MEYVELİ YOĞURT	91,00	MEYVELİ YOĞURT	91,00
MEVSİM YEŞİLLİKLERİ	7,00	MEVSİM YEŞİLLİKLERİ	7,00	MEVSİM YEŞİLLİKLERİ	7,00	MEVSİM YEŞİLLİKLERİ	7,00	MEVSİM YEŞİLLİKLERİ	7,00
DOMATES-SALATALIK	7,00	DOMATES-SALATALIK	7,00	DOMATES-SALATALIK	7,00	DOMATES-SALATALIK	7,00	DOMATES-SALATALIK	7,00
HAVUÇ DİLİMLERİ	11,00	HAVUÇ DİLİMLERİ	11,00	HAVUÇ DİLİMLERİ	11,00	HAVUÇ DİLİMLERİ	11,00	HAVUÇ DİLİMLERİ	11,00
KİLİS EZME	24,00	KİLİS EZME	24,00	KİLİS EZME	24,00	KİLİS EZME	24,00	KİLİS EZME	24,00
SİMİT-POĞAÇA-AÇMA-EKMEK	162,00	SİMİT-POĞAÇA-AÇMA-EKMEK	162,00	SİMİT-POĞAÇA-AÇMA-EKMEK	162,00	SİMİT-POĞAÇA-AÇMA-EKMEK	162,00	SİMİT-POĞAÇA-AÇMA-EKMEK	162,00
HAŞLANMIŞ YUMURTA	70,00	OMLET	121,00	PATATES KIZARTMASI	180,00	SADE KEK	120,00	HAŞLANMIŞ YUMURTA	70,00
ÖĞLE YEMEĞİ	KALORİ	ÖĞLE YEMEĞİ	KALORİ	ÖĞLE YEMEĞİ	KALORİ	ÖĞLE YEMEĞİ	KALORİ	ÖĞLE YEMEĞİ	KALORİ
SÜZME MERCİMEK ÇORBA	73,00	TARHANA ÇORBASİ	53,00	ARABASI ÇORBASİ	78,00	YAYLA ÇORBASİ	46,00	EZOĞELİN ÇORBA	63,00
İŞKENDER	387,00	PİLİÇ PIRZOLA	180,00	NATUREL TAS KEBABİ	299,00	İNĞÖL KÖFTE	270,00	PİLİÇ ŞİŞ	324,00
MELANZANE (vejetaryen)	84,00	KARIŞIK DOLMA (vejetaryen)	189,00	KABAK KALYE (vejetaryen)	120,00	TAZE FASULYE (vejetaryen)	186,00	KARNABAHAİR YEMEĞİ (vejetaryen)	74,00
ELMA DİLİM PATATES	187,00	KÖRİ SOSLU MAKARNA	208,00	PIRİNÇ PILAVI	300,00	SALÇALI BULGUR PILAVI	187,00	PESTO SOSLU MAKARNA	217,00
SALATABAR	KALORİ	SALATABAR	KALORİ	SALATABAR	KALORİ	SALATABAR	KALORİ	SALATABAR	KALORİ
BROKOLİ SALATASI	57,00	TUZLU KEK	135,00	MISIR TEMPURA	143,00	PATATES SALATASI	125,00	KÖZLENMİŞ BİBER SALATASI	32,00
KARIŞIK SALATA	35,00	YOĞURTLU HAVUÇ KIZARTMA	88,00	ROKA SALATASI	16,00	KIRMIZI LAHANA JÜLYEN	32,00	HAYDARI	78,00
DOMATES SALATASI	46,00	ANTAKYA USULÜ KISIR	160,00	ÇOBAN SALATA	30,00	BOLU SALATASI	21,00	EV YAPIMI SOĞUK ÇAY	65,00
YOĞURT	64,00	NAR EKŞİLİ DOMATES SALATASI	25,00	KURU CACIK	78,00	YOĞURTLU GÖBEK SALATASI	67,00	MEVSİM SALATA	26,00
PASTA - TATLI - MEYVE	KALORİ	PASTA - TATLI - MEYVE	KALORİ	PASTA - TATLI - MEYVE	KALORİ	PASTA - TATLI - MEYVE	KALORİ	PASTA - TATLI - MEYVE	KALORİ
MOZAIK PASTA	209,00	KALBURABASTI	218,00	AĞLAYAN PASTA	284,00	SPOONFUL	342,00	KÖSTEBEK PASTA	150,00
MEVSİM MEYVESİ	60,00	MEVSİM MEYVESİ	60,00	MEVSİM MEYVESİ	60,00	MEVSİM MEYVESİ	60,00	MEYVE SALATASI	60,00
BARDAK SU	0,00	BARDAK SU	0,00	BARDAK SU	0,00	BARDAK SU	0,00	BARDAK SU	0,00
ARA ÖĞÜN (Anaokulu)	KALORİ	ARA ÖĞÜN (Anaokulu)	KALORİ	ARA ÖĞÜN (Anaokulu)	KALORİ	ARA ÖĞÜN (Anaokulu)	KALORİ	ARA ÖĞÜN (Anaokulu)	KALORİ
MEYVE	60,00	PİŞİ	150,00	KISIR	162,00	SMOOTHIE	150,00	TEREYAĞLI SİMİT	270,00

21 EYLÜL	PAZARTESİ	22 EYLÜL	SALI	23 EYLÜL	ÇARŞAMBA	24 EYLÜL	PERŞEMBE	25 EYLÜL	CUMA
SABAH KAHVALTISI	KALORİ	SABAH KAHVALTISI	KALORİ	SABAH KAHVALTISI	KALORİ	SABAH KAHVALTISI	KALORİ	SABAH KAHVALTISI	KALORİ
ÇAY-SÜT	47,00	ÇAY-SÜT	47,00	ÇAY-SÜT	47,00	ÇAY-SÜT	47,00	ÇAY-SÜT	47,00
KAŞAR PEYNİR-BEYAZ PEYNİR	40,00	KAŞAR PEYNİR-BEYAZ PEYNİR	40,00	KAŞAR PEYNİR-BEYAZ PEYNİR	40,00	KAŞAR PEYNİR-BEYAZ PEYNİR	40,00	KAŞAR PEYNİR-BEYAZ PEYNİR	40,00
SIYAH ZEYTİN-YEŞİL ZEYTİN	22,00	SIYAH ZEYTİN-YEŞİL ZEYTİN	22,00	SIYAH ZEYTİN-YEŞİL ZEYTİN	22,00	SIYAH ZEYTİN-YEŞİL ZEYTİN	22,00	SIYAH ZEYTİN-YEŞİL ZEYTİN	22,00
BAL-TAHİN PEKMEZ-ÇİKOLATA	47,00	BAL-TAHİN PEKMEZ-ÇİKOLATA	47,00	BAL-TAHİN PEKMEZ-ÇİKOLATA	47,00	BAL-TAHİN PEKMEZ-ÇİKOLATA	47,00	BAL-TAHİN PEKMEZ-ÇİKOLATA	47,00
VIŞNE REÇELİ-ÇİLEK REÇELİ	251,00	VIŞNE REÇELİ-ÇİLEK REÇELİ	251,00	VIŞNE REÇELİ-ÇİLEK REÇELİ	251,00	VIŞNE REÇELİ-ÇİLEK REÇELİ	251,00	VIŞNE REÇELİ-ÇİLEK REÇELİ	251,00
MEYVELİ YOĞURT	91,00	MEYVELİ YOĞURT	91,00	MEYVELİ YOĞURT	91,00	MEYVELİ YOĞURT	91,00	MEYVELİ YOĞURT	91,00
MEVSİM YEŞİLLİKLERİ	7,00	MEVSİM YEŞİLLİKLERİ	7,00	MEVSİM YEŞİLLİKLERİ	7,00	MEVSİM YEŞİLLİKLERİ	7,00	MEVSİM YEŞİLLİKLERİ	7,00
DOMATES-SALATALIK	7,00	DOMATES-SALATALIK	7,00	DOMATES-SALATALIK	7,00	DOMATES-SALATALIK	7,00	DOMATES-SALATALIK	7,00
HAVUÇ DİLİMLERİ	11,00	HAVUÇ DİLİMLERİ	11,00	HAVUÇ DİLİMLERİ	11,00	HAVUÇ DİLİMLERİ	11,00	HAVUÇ DİLİMLERİ	11,00
KİLİS EZME	24,00	KİLİS EZME	24,00	KİLİS EZME	24,00	KİLİS EZME	24,00	KİLİS EZME	24,00
SİMİT-POĞAÇA-AÇMA-EKMEK	162,00	SİMİT-POĞAÇA-AÇMA-EKMEK	162,00	SİMİT-POĞAÇA-AÇMA-EKMEK	162,00	SİMİT-POĞAÇA-AÇMA-EKMEK	162,00	SİMİT-POĞAÇA-AÇMA-EKMEK	162,00
HAŞLANMIŞ YUMURTA	70,00	PATATES KIZARTMASI	180,00	HAŞLANMIŞ YUMURTA	70,00	RULO BÖREK	160,00	HAŞLANMIŞ YUMURTA	70,00
ÖĞLE YEMEĞİ	KALORİ	ÖĞLE YEMEĞİ	KALORİ	ÖĞLE YEMEĞİ	KALORİ	ÖĞLE YEMEĞİ	KALORİ	ÖĞLE YEMEĞİ	KALORİ
ŞEHİRLİYİ ÇORBA	73,00	EZOĞELİN ÇORBA	101,00	KESME AŞ ÇORBA	57,00	KAŞARLI DOMATES ÇORBA	84,00	SÜZME MERCİMEK ÇORBA	97,00
PÜRELİ TAS KEBABİ	301,00	BARBEKÜ SOSLU TAVUK	331,00	ETLİ NOHUT	160,00	İZMİR KÖFTE	387,00	FİRINDA SEBZELİ TAVUK	287,00
BEŞAMEL SOSLU İSPANAK (vejetaryen)	84,00	KARIŞIK FIRIN SEBZE (vejetaryen)	95,00	PATLIÇAN KEBABİ (vejetaryen)	285,00	FİRINDA KABAK DOLMA (vejetaryen)	240,00	KAPYA BİBER GRATEN (vejetaryen)	171,00
SALÇALI BULGUR PILAVI	187,00	SADE SPAGETTİ MAKARNA	208,00	PIRİNÇ PILAVI	300,00	ŞEHİRLİYİ KUSKUS PILAVI	266,00	PIRİNÇ PILAVI	300,00
SALATABAR	KALORİ	SALATABAR	KALORİ	SALATABAR	KALORİ	SALATABAR	KALORİ	SALATABAR	KALORİ
KARIŞIK SALATA	35,00	Z.Y. BRÜKSEL LAHANA	47,00	ÇİĞER TAVA	305,00	KARNABAHAİR SALATASI	59,00	NAR EKŞİLİ DOMATES SALATASI	25,00
ÇOBAN SALATA	30,00	KOSLAV SALATASI	36,00	ÇİĞ KÖFTE	254,00	HİBİSKÜS ŞERBETİ	69,00	MEVSİM SALATA	26,00
ŞAKŞUKA	86,00	YOĞURTLU BULGUR KÖFTE	297,00	GÖBEK SÖĞÜŞ	10,00	KAŞIK SALATASI	24,00	MISIR SALATASI	59,00
HAYDARI	78,00	NURDAĞ SALATASI	39,00	CACIK	36,00	YOĞURT	64,00	YAYIK AYRAN	81,00
PASTA - TATLI - MEYVE	KALORİ	PASTA - TATLI - MEYVE	KALORİ	PASTA - TATLI - MEYVE	KALORİ	PASTA - TATLI - MEYVE	KALORİ	PASTA - TATLI - MEYVE	KALORİ
COOKIE	324,00	KARAMELLİ RODEO PASTA	305,00	RENKİLİ KUP	205,00	KEMALPAŞA TATLISI	87,00	WAFFLE	150,00
MEVSİM MEYVESİ	60,00	MEVSİM MEYVESİ	60,00	MEVSİM MEYVESİ	60,00	MEVSİM MEYVESİ	60,00	MEVSİM MEYVESİ	60,00
BARDAK SU	0,00	BARDAK SU	0,00	BARDAK SU	0,00	BARDAK SU	0,00	BARDAK SU	0,00
ARA ÖĞÜN (Anaokulu)	KALORİ	ARA ÖĞÜN (Anaokulu)	KALORİ	ARA ÖĞÜN (Anaokulu)	KALORİ	ARA ÖĞÜN (Anaokulu)	KALORİ	ARA ÖĞÜN (Anaokulu)	KALORİ
ÇİKOLATA TOPLARI	240,00	MILKSHAKE	250,00	KAKAO LU SÜT-BİSKÜVİ	110,00	MEYVE	60,00	TEREYAĞLI POĞAÇA	270,00

NATUREL GRUP

M. Sami Koç

M. SAMİ KOÇ
PEMA Koleji
Yönetim Kurulu Üyesi

Şaban İşleyen

ŞABAN İŞLEYEN
Natural Grup
Üretim Müdürü

Rüveyda Yücel

RUVEYDA YÜCEL
Natural Grup
Gıda Mühendisi

Sevde Sarı

SEVDE SARI
Natural Grup
Beslenme ve Diyet Uzmanı

PEMA KOLEJİ
PROFESYONEL EĞİTİM