

KAHVALTI - YEMEK - ARA ÖĞÜN LİSTESİ

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

KASIM'26

02 KASIM	PAZARTESİ	03 KASIM	SALI	04 KASIM	ÇARŞAMBA	05 KASIM	PERŞEMBE	06 KASIM	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
VİŞNE REÇELİ- ÇİLEK REÇELİ	251,00	VİŞNE REÇELİ- ÇİLEK REÇELİ	47,00	VİŞNE REÇELİ- ÇİLEK REÇELİ	47,00	VİŞNE REÇELİ- ÇİLEK REÇELİ	47,00	VİŞNE REÇELİ- ÇİLEK REÇELİ	47,00
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	DOMATES ÇORBA	81,00	SEBZELİ OMLET	150,00	TARÇINLI CEVİZLİ KEK	145,00	HAŞLANMIŞ YUMURTA	70,00
ÖĞLE YEMEĞİ	KALORİ	ÖĞLE YEMEĞİ	KALORİ	ÖĞLE YEMEĞİ	KALORİ	ÖĞLE YEMEĞİ	KALORİ	ÖĞLE YEMEĞİ	KALORİ
YAYLA ÇORBASI	46,00	SÜZME MERCİMEK ÇORBA	97,00	ARABAŞI ÇORBASI	88,00	EZOĞELİN ÇORBA	101,00	KAŞARLI DOMATES ÇORBA	84,00
FIRINDA KIYMALI PATATES	201,00	FIRINDA TAVUK BONFILE	317,00	NOHUT YEMEĞİ	160,00	TEMPURA SOSLU MEZGİT	146,00	NATÜREL KEKİKLİM	381,00
ORBIT FASULYE (vejetaryen)	186,00	KARNABAHAH YEMEĞİ (vejetaryen)	69,00	NEVŞEHİR TAVA (vejetaryen)	295,00	ISPAK YEMEĞİ (vejetaryen)	58,00	BİBER DOLMA (vejetaryen)	185,00
ŞEHİRİYELİ KUSKUS PILAVI	266,00	KÖRİ SOSLU MAKARNA	208,00	PİRİNÇ PILAVI	300,00	SOSLU MAKARNA	211,00	SU BÖREĞİ	280,00
SALATABAR	KALORİ	SALATABAR	KALORİ	SALATABAR	KALORİ	SALATABAR	KALORİ	SALATABAR	KALORİ
T. KARIŞIK TURŞU	24,00	KIZARMIŞ KABAK PİYAZI	199,00	PANCAR SALATASI	26,00	YEŞİLLİK SÖĞÜŞ	16,00	AMASRA SALATASI	19,00
KIRMIZI LAHANA JÜLYEN	32,00	ROKA SALATASI	16,00	SUŞİ ÇİĞ KÖFTE	254,00	TURP SALATASI	14,00	ŞAKŞUKA	86,00
NAR SALATASI	37,00	HUMUS	61,00	YAYIK AYRAN	81,00	SOĞANLI ADANA SALATASI	19,00	YOĞURT	64,00
HAYDARI	78,00	AMERIKAN SALATA	168,00	T. KORNİŞON TURŞU	5,00	ÇİLEKLİ LİMONATA	85,00	LİMONATA	89,00
PASTA - TATLI - MEYVE	KALORİ	PASTA - TATLI - MEYVE	KALORİ	PASTA - TATLI - MEYVE	KALORİ	PASTA - TATLI - MEYVE	KALORİ	PASTA - TATLI - MEYVE	KALORİ
ELMALI PASTA	311,00	KARAMELİ MUHALLEBİ	160,00	TEL KADAYIF	258,00	İRMİK HELVASI	201,00	KAZANDİBİ	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
PİŞİ	328,00	PATLAMIS MISIR	200,00	MEYVE	70,00	MANTAR KURABIYE	243,00	ÇİKOLATA TOPLARI	130,00

09 KASIM	PAZARTESİ	10 KASIM	SALI	11 KASIM	ÇARŞAMBA	12 KASIM	PERŞEMBE	13 KASIM	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
VİŞNE REÇELİ- ÇİLEK REÇELİ	251,00	VİŞNE REÇELİ- ÇİLEK REÇELİ	47,00	VİŞNE REÇELİ- ÇİLEK REÇELİ	47,00	VİŞNE REÇELİ- ÇİLEK REÇELİ	47,00	VİŞNE REÇELİ- ÇİLEK REÇELİ	47,00
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	MERCİMEK ÇORBA	97,00	SEBZELİ OMLET	150,00	MOZAİK KEK	122,00	HAŞLANMIŞ YUMURTA	70,00
ÖĞLE YEMEĞİ	KALORİ	ÖĞLE YEMEĞİ	KALORİ	ÖĞLE YEMEĞİ	KALORİ	ÖĞLE YEMEĞİ	KALORİ	ÖĞLE YEMEĞİ	KALORİ
MISIR ÇORBA	58,00	YAYLA ÇORBASI	46,00	ŞEHİRİYE ÇORBA	73,00	SÜZME MERCİMEK ÇORBA	97,00	KREMLİ FESLEĞENLİ DOMATES ÇORBA	87,00
PÜRELİ TAS KEBABİ	301,00	PİLİÇ PIRZOLA	180,00	KASAP KÖFTE	298,00	ETLİ KURU FASULYE	187,00	NATÜREL İTALİANO PİZZA	296,00
BROKOLİ YEMEĞİ (vejetaryen)	66,00	PIRASA YEMEĞİ (vejetaryen)	75,00	KARIŞIK FIRIN SEBZE (vejetaryen)	95,00	MELANZANE (vejetaryen)	125,00	TAZE FASULYE (vejetaryen)	186,00
SALÇALI BULGUR PILAVI	187,00	SOSLU SPAGETTİ MAKARNA	212,00	SEBZELİ BULGUR PILAVI	161,00	PİRİNÇ PILAVI	300,00	ELMA DİLİM PATATES	270,00
SALATABAR	KALORİ	SALATABAR	KALORİ	SALATABAR	KALORİ	SALATABAR	KALORİ	SALATABAR	KALORİ
TARHANA MEZESİ	249,00	GARNİTÜR SALATA	14,00	MISIR MÜCVERİ	122,00	PEYNİRLİ ROKA SALATASI	34,00	MANTAR SOTE	48,00
BİBER KIZARTMASI	61,00	SEBZELİ KEK	135,00	MEVSİM SALATA	26,00	KISIR	162,00	SEZAR SALATA	92,00
ÇİĞ SALATA	15,00	PEMBE SULTAN	56,00	HAVUÇ TARATOR	65,00	CACIK	36,00	PİZZA SOSU	35,00
HAYDARI	78,00	İÇECEK GÜNÜ	89,00	MEYVE KOMPOSTO	104,00	T. KARIŞIK TURŞU	24,00	LİMONATA	89,00
PASTA - TATLI - MEYVE	KALORİ	PASTA - TATLI - MEYVE	KALORİ	PASTA - TATLI - MEYVE	KALORİ	PASTA - TATLI - MEYVE	KALORİ	PASTA - TATLI - MEYVE	KALORİ
ŞEKERPAZE	226,00	SUPANGLE	316,00	KIBIRSAK PASTA	256,00	PANNA COTTA	197,00	TİRAMİSU KUP	116,00
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	132,00	KURU ÜZÜM-CEVİZ	190,00	MEYVE	60,00	TEREYAĞLI AÇMA	145,00

23 KASIM	PAZARTESİ	24 KASIM	SALI	25 KASIM	ÇARŞAMBA	26 KASIM	PERŞEMBE	27 KASIM	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
VİŞNE REÇELİ- ÇİLEK REÇELİ	251,00	VİŞNE REÇELİ- ÇİLEK REÇELİ	47,00	VİŞNE REÇELİ- ÇİLEK REÇELİ	47,00	VİŞNE REÇELİ- ÇİLEK REÇELİ	47,00	VİŞNE REÇELİ- ÇİLEK REÇELİ	47,00
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	MENEMEN	133,00	RULO BÖREK	160,00	HAŞLANMIŞ YUMURTA	70,00
ÖĞLE YEMEĞİ	KALORİ	ÖĞLE YEMEĞİ	KALORİ	ÖĞLE YEMEĞİ	KALORİ	ÖĞLE YEMEĞİ	KALORİ	ÖĞLE YEMEĞİ	KALORİ
TOYGA ÇORBA	63,00	EZOĞELİN ÇORBA	101,00	SÜZME MERCİMEK ÇORBA	97,00	DÜĞÜN ÇORBASI	44,00	KARA LAHANA ÇORBASI	42,00
İZMİR KÖFTE	387,00	ÇOBAN PİYAZI	102,00	ETLİ KURU FASULYE	187,00	FIRINDA TAVUK BAGET	310,00	RİZE ET KAVURMA	299,00
KARNABAHAH YEMEĞİ (vejetaryen)	69,00	PATLICAN DOLMASI (vejetaryen)	220,00	ISPAK YEMEĞİ (vejetaryen)	58,00	OSMANLI USULÜ KABAK (vejetaryen)	52,00	PAZI TAVALI (vejetaryen)	130,00
BULGUR PILAVI	185,00	PESTO SOSLU MAKARNA	217,00	TEL ŞEHİRİYELİ PİRİNÇ PILAVI	309,00	SADE MAKARNA	208,00	BULGUR PILAVI	185,00
SALATABAR	KALORİ	SALATABAR	KALORİ	SALATABAR	KALORİ	SALATABAR	KALORİ	SALATABAR	KALORİ
GARNİTÜR SALATA	14,00	BROKOLİ SALATASI	57,00	GÖBEK SÖĞÜŞ	10,00	AMASRA SALATASI	19,00	MISIR EKMEĞİ	201,00
NURDAĞ SALATASI	39,00	KIRMIZI LAHANA SALATASI	34,00	ÇİĞ KÖFTE	254,00	HAVUÇ TARATOR	65,00	BOLU SALATASI	21,00
FASULYE PİYAZI	85,00	KARIŞIK SALATA	35,00	CACIK	36,00	KİLİS EZMESİ	24,00	YAYIK AYRAN	81,00
T. KORNİŞON TURŞU	5,00	YOĞURT	64,00	T. KARIŞIK TURŞU	24,00	ÇİLEKLİ LİMONATA	85,00	T. KARADENİZ TURŞU KAVURMA	34,00
PASTA - TATLI - MEYVE	KALORİ	PASTA - TATLI - MEYVE	KALORİ	PASTA - TATLI - MEYVE	KALORİ	PASTA - TATLI - MEYVE	KALORİ	PASTA - TATLI - MEYVE	KALORİ
COOKIE	324,00	AKDENİZ GÜLÜ	201,00	ÇİLEKLİ PASTA	187,00	PROFİTEROL	407,00	FIRIN SÜTLAÇ	286,00
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	241,00	PİŞİ	328,00	KAKAO LU SÜT-BİSKÜVİ	160,00	MEYVE	60,00	TEREYAĞLI POĞAÇA	270,00

NATUREL GRUP

M. SAMİ KOÇ
PEMA Koleji
Yönetim Kurulu Üyesi

ŞABAN İŞLEYEN
Naturel Grup
Üretim Müdürü

RUVEYDA YÜCEL
Naturel Grup
Gıda Mühendisi

SEVDE SARI
Naturel Grup
Beslenme ve Diyet Uzmanı

PEMA KOLEJİ
PROFESYONEL EĞİTİM