

# KAHVALTI - YEMEK - ARA ÖĞÜN LİSTESİ

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

## OCAK'25

### 30 ARALIK

PAZARTESİ

SABAH KAHVALTISI	KALORİ
ÇAY- SÜT	47,00
KAŞAR PEYNİR- BEYAZ PEYNİR	40,00
SIYAH ZEYTİN- YEŞİL ZEYTİN	22,00
BAL- TAHİN PEKMEZ- ÇİKOLATA	47,00
VIŞNE REÇELİ- ÇİLEK REÇELİ	251,00
MEYVELİ YOĞURT	91,00
MEVSİM YEŞİLLİKLERİ	7,00
DOMATES- SALATALIK	7,00
HAVUÇ DİLİMLERİ	11,00
KİLİS EZME	24,00
SİMİT- POĞAÇA- AÇMA- EKMEK	162,00
HAŞLANMIŞ YUMURTA	70,00
<b>ÖĞLE YEMEĞİ</b>	<b>KALORİ</b>
SÜZME MERCİMEK ÇORBA	97,00
İZMİR KÖFTE	387,00
KABAK GRATEN (vejetaryen)	136,00
BULGUR PİLAVI	185,00
<b>SALATABAR</b>	<b>KALORİ</b>
KIRMIZI LAHANA SALATASI	34,00
ÇİĞ SALATA	15,00
YOĞURTLU MERCİMEK SALATASI	178,00
YOĞURT	64,00
<b>PASTA - TATLI - MEYVE</b>	<b>KALORİ</b>
REVANI	264,00
MEVSİM MEYVESİ	60,00
BARDAK SU	0,00
<b>ARA ÖĞÜN (Anaokulu)</b>	<b>KALORİ</b>
ÇİKOLATA TOPLARI	241,00

### 31 ARALIK

SALI

SABAH KAHVALTISI	KALORİ
ÇAY- SÜT	47,00
KAŞAR PEYNİR- BEYAZ PEYNİR	40,00
SIYAH ZEYTİN- YEŞİL ZEYTİN	22,00
BAL- TAHİN PEKMEZ- ÇİKOLATA	47,00
VIŞNE REÇELİ- ÇİLEK REÇELİ	251,00
MEYVELİ YOĞURT	91,00
MEVSİM YEŞİLLİKLERİ	7,00
DOMATES- SALATALIK	7,00
HAVUÇ DİLİMLERİ	11,00
KİLİS EZME	24,00
SİMİT- POĞAÇA- AÇMA- EKMEK	162,00
SÜZME MERCİMEK ÇORBA	97,00
<b>ÖĞLE YEMEĞİ</b>	<b>KALORİ</b>
TARHANA ÇORBASI	53,00
JANJULA	291,00
PATLICAN MUSAKKA (vejetaryen)	255,00
SADE MAKARNA	208,00
<b>SALATABAR</b>	<b>KALORİ</b>
Z.Y. SARMA	260,00
YOĞURT	64,00
KEREVİZ SALATASI	116,00
KARIŞIK TURŞU	24,00
<b>PASTA - TATLI - MEYVE</b>	<b>KALORİ</b>
PROFİTEROL	407,00
MEVSİM MEYVESİ	60,00
BARDAK SU	0,00
<b>ARA ÖĞÜN (Anaokulu)</b>	<b>KALORİ</b>
HAŞLANMIŞ MISIR	137,00

### 01 OCAK

ÇARŞAMBA

SABAH KAHVALTISI	KALORİ
ÇAY- SÜT	47,00
KAŞAR PEYNİR- BEYAZ PEYNİR	40,00
SIYAH ZEYTİN- YEŞİL ZEYTİN	22,00
BAL- TAHİN PEKMEZ- ÇİKOLATA	47,00
VIŞNE REÇELİ- ÇİLEK REÇELİ	251,00
MEYVELİ YOĞURT	91,00
MEVSİM YEŞİLLİKLERİ	7,00
DOMATES- SALATALIK	7,00
HAVUÇ DİLİMLERİ	11,00
KİLİS EZME	24,00
SİMİT- POĞAÇA- AÇMA- EKMEK	162,00
MENEMEN	122,00
<b>ÖĞLE YEMEĞİ</b>	<b>KALORİ</b>
EZOĞELİN ÇORBA	101,00
ÇİTİR BURGER	303,00
PIRASA YEMEĞİ (vejetaryen)	43,00
KAJUN BAHARATLI PATATES	270,00
<b>SALATABAR</b>	<b>KALORİ</b>
YOĞURTLU MAKARNA	111,00
KIVIRCIK SALATA	10,00
ÇİLEKLİ LİMONATA	85,00
AMERİKAN SALATA	168,00
<b>PASTA - TATLI - MEYVE</b>	<b>KALORİ</b>
DUBAİ KUP	268,00
MEVSİM MEYVESİ	60,00
BARDAK SU	0,00
<b>ARA ÖĞÜN (Anaokulu)</b>	<b>KALORİ</b>
HAŞLANMIŞ MISIR	137,00

### 02 OCAK

PERŞEMBE

SABAH KAHVALTISI	KALORİ
ÇAY- SÜT	47,00
KAŞAR PEYNİR- BEYAZ PEYNİR	40,00
SIYAH ZEYTİN- YEŞİL ZEYTİN	22,00
BAL- TAHİN PEKMEZ- ÇİKOLATA	47,00
VIŞNE REÇELİ- ÇİLEK REÇELİ	251,00
MEYVELİ YOĞURT	91,00
MEVSİM YEŞİLLİKLERİ	7,00
DOMATES- SALATALIK	7,00
HAVUÇ DİLİMLERİ	11,00
KİLİS EZME	24,00
SİMİT- POĞAÇA- AÇMA- EKMEK	162,00
MENEMEN	122,00
<b>ÖĞLE YEMEĞİ</b>	<b>KALORİ</b>
EZOĞELİN ÇORBA	101,00
ÇİTİR BURGER	303,00
PIRASA YEMEĞİ (vejetaryen)	43,00
KAJUN BAHARATLI PATATES	270,00
<b>SALATABAR</b>	<b>KALORİ</b>
YOĞURTLU MAKARNA	111,00
KIVIRCIK SALATA	10,00
ÇİLEKLİ LİMONATA	85,00
AMERİKAN SALATA	168,00
<b>PASTA - TATLI - MEYVE</b>	<b>KALORİ</b>
DUBAİ KUP	268,00
MEVSİM MEYVESİ	60,00
BARDAK SU	0,00
<b>ARA ÖĞÜN (Anaokulu)</b>	<b>KALORİ</b>
HAŞLANMIŞ MISIR	137,00

### 03 OCAK

CUMA

SABAH KAHVALTISI	KALORİ
ÇAY- SÜT	47,00
KAŞAR PEYNİR- BEYAZ PEYNİR	40,00
SIYAH ZEYTİN- YEŞİL ZEYTİN	22,00
BAL- TAHİN PEKMEZ- ÇİKOLATA	47,00
VIŞNE REÇELİ- ÇİLEK REÇELİ	251,00
MEYVELİ YOĞURT	91,00
MEVSİM YEŞİLLİKLERİ	7,00
DOMATES- SALATALIK	7,00
HAVUÇ DİLİMLERİ	11,00
KİLİS EZME	24,00
SİMİT- POĞAÇA- AÇMA- EKMEK	162,00
MERCİMEK ÇORBASI	120,00
<b>ÖĞLE YEMEĞİ</b>	<b>KALORİ</b>
ŞEHİRİYELİ ÇORBA	73,00
ETLİ NOHUT	160,00
PATATES MUSAKKA (vejetaryen)	201,00
PİRİNÇ PİLAVI	300,00
<b>SALATABAR</b>	<b>KALORİ</b>
SUSU ÇİĞ KÖFTE	254,00
NAR SALATASI	37,00
CACIK	36,00
SÖĞÜLME	38,00
<b>PASTA - TATLI - MEYVE</b>	<b>KALORİ</b>
AĞLAYAN PASTA	260,00
MEVSİM MEYVESİ	60,00
BARDAK SU	0,00
<b>ARA ÖĞÜN (Anaokulu)</b>	<b>KALORİ</b>
HAVUÇLU KEK	239,00

### 06 OCAK

PAZARTESİ

SABAH KAHVALTISI	KALORİ
ÇAY- SÜT	47,00
KAŞAR PEYNİR- BEYAZ PEYNİR	40,00
SIYAH ZEYTİN- YEŞİL ZEYTİN	22,00
BAL- TAHİN PEKMEZ- ÇİKOLATA	47,00
VIŞNE REÇELİ- ÇİLEK REÇELİ	251,00
MEYVELİ YOĞURT	91,00
MEVSİM YEŞİLLİKLERİ	7,00
DOMATES- SALATALIK	7,00
HAVUÇ DİLİMLERİ	11,00
KİLİS EZME	24,00
SİMİT- POĞAÇA- AÇMA- EKMEK	162,00
HAŞLANMIŞ YUMURTA	70,00
<b>ÖĞLE YEMEĞİ</b>	<b>KALORİ</b>
SÜZME MERCİMEK ÇORBA	97,00
NATÜREL TAS KEBABİ	299,00
RATATOUILLE (vejetaryen)	80,00
BULGUR PİLAVI	185,00
<b>SALATABAR</b>	<b>KALORİ</b>
HAVUÇ SALATASI	22,00
PEYNIRLI ROKA SALATASI	34,00
BARDAK MISIR	130,00
YAYIK AYRAN	81,00
<b>PASTA - TATLI - MEYVE</b>	<b>KALORİ</b>
TATLI ŞÖLENİ	226,00
MEVSİM MEYVESİ	60,00
BARDAK SU	0,00
<b>ARA ÖĞÜN (Anaokulu)</b>	<b>KALORİ</b>
KURU MEYVE - KURU YEMİŞ	150,00

### 07 OCAK

SALI

SABAH KAHVALTISI	KALORİ
ÇAY- SÜT	47,00
KAŞAR PEYNİR- BEYAZ PEYNİR	40,00
SIYAH ZEYTİN- YEŞİL ZEYTİN	22,00
BAL- TAHİN PEKMEZ- ÇİKOLATA	47,00
VIŞNE REÇELİ- ÇİLEK REÇELİ	251,00
MEYVELİ YOĞURT	91,00
MEVSİM YEŞİLLİKLERİ	7,00
DOMATES- SALATALIK	7,00
HAVUÇ DİLİMLERİ	11,00
KİLİS EZME	24,00
SİMİT- POĞAÇA- AÇMA- EKMEK	162,00
RULO BÖREK	180,00
<b>ÖĞLE YEMEĞİ</b>	<b>KALORİ</b>
DOMATES ÇORBA	81,00
NATÜREL FRIED CHICKEN	386,00
KABUSKA (vejetaryen)	140,00
SOSLU MAKARNA	211,00
<b>SALATABAR</b>	<b>KALORİ</b>
AMASRA SALATASI	19,00
ŞAKŞUKA	86,00
ÇİLEKLİ LİMONATA	85,00
KORNİŞON TURŞU	5,00
<b>PASTA - TATLI - MEYVE</b>	<b>KALORİ</b>
SUPANGLE	316,00
MEVSİM MEYVESİ	60,00
BARDAK SU	0,00
<b>ARA ÖĞÜN (Anaokulu)</b>	<b>KALORİ</b>
KISIR	130,00

### 08 OCAK

ÇARŞAMBA

SABAH KAHVALTISI	KALORİ
ÇAY- SÜT	47,00
KAŞAR PEYNİR- BEYAZ PEYNİR	40,00
SIYAH ZEYTİN- YEŞİL ZEYTİN	22,00
BAL- TAHİN PEKMEZ- ÇİKOLATA	47,00
VIŞNE REÇELİ- ÇİLEK REÇELİ	251,00
MEYVELİ YOĞURT	91,00
MEVSİM YEŞİLLİKLERİ	7,00
DOMATES- SALATALIK	7,00
HAVUÇ DİLİMLERİ	11,00
KİLİS EZME	24,00
SİMİT- POĞAÇA- AÇMA- EKMEK	162,00
PEYNIRLI SCRAMBLE	133,00
<b>ÖĞLE YEMEĞİ</b>	<b>KALORİ</b>
SEBZE ÇORBA	67,00
PATATESLİ KIBIRIS KÖFTE	286,00
BEŞAMELİ SOSLU KARNABAHAAR (vej)	130,00
SALÇALI BULGUR PİLAVI	187,00
<b>SALATABAR</b>	<b>KALORİ</b>
YOĞURTLU HAVUÇ SALATASI	38,00
ACILI OSMANLI EZME	112,00
YOĞURT	64,00
ACI BİBER TURŞU	13,00
<b>PASTA - TATLI - MEYVE</b>	<b>KALORİ</b>
BİSKÜVİLİ İRMİK TATLISI	211,00
MEVSİM MEYVESİ	60,00
BARDAK SU	0,00
<b>ARA ÖĞÜN (Anaokulu)</b>	<b>KALORİ</b>
SÖĞÜK SANDVIÇ	276,00

### 09 OCAK

PERŞEMBE

SABAH KAHVALTISI	KALORİ
ÇAY- SÜT	47,00
KAŞAR PEYNİR- BEYAZ PEYNİR	40,00
SIYAH ZEYTİN- YEŞİL ZEYTİN	22,00
BAL- TAHİN PEKMEZ- ÇİKOLATA	47,00
VIŞNE REÇELİ- ÇİLEK REÇELİ	251,00
MEYVELİ YOĞURT	91,00
MEVSİM YEŞİLLİKLERİ	7,00
DOMATES- SALATALIK	7,00
HAVUÇ DİLİMLERİ	11,00
KİLİS EZME	24,00
SİMİT- POĞAÇA- AÇMA- EKMEK	162,00
SADE KEK	122,00
<b>ÖĞLE YEMEĞİ</b>	<b>KALORİ</b>
TOYGA ÇORBA	63,00
ETLİ KURU FASULYE	187,00
ORMAN KEBABİ (vejetaryen)	328,00
PİRİNÇ PİLAVI	270,00
<b>SALATABAR</b>	<b>KALORİ</b>
KIRMIZI LAHANA SALATASI	34,00
GÖBEK SÖĞÜŞ	10,00
CACIK	36,00
JALAPENO TURŞU	16,00
<b>PASTA - TATLI - MEYVE</b>	<b>KALORİ</b>
TIRAMİSU	116,00
MEVSİM MEYVESİ	60,00
BARDAK SU	0,00
<b>ARA ÖĞÜN (Anaokulu)</b>	<b>KALORİ</b>
PATLAMIS MISIR	130,00

### 10 OCAK

CUMA

SABAH KAHVALTISI	KALORİ
ÇAY- SÜT	47,00
KAŞAR PEYNİR- BEYAZ PEYNİR	40,00
SIYAH ZEYTİN- YEŞİL ZEYTİN	22,00
BAL- TAHİN PEKMEZ- ÇİKOLATA	47,00
VIŞNE REÇELİ- ÇİLEK REÇELİ	251,00
MEYVELİ YOĞURT	91,00
MEVSİM YEŞİLLİKLERİ	7,00
DOMATES- SALATALIK	7,00
HAVUÇ DİLİMLERİ	11,00
KİLİS EZME	24,00
SİMİT- POĞAÇA- AÇMA- EKMEK	162,00
HAŞLANMIŞ YUMURTA	70,00
<b>ÖĞLE YEMEĞİ</b>	<b>KALORİ</b>
EZOĞELİN ÇORBA	101,00
NATÜREL KEKİLLİM	381,00
FIRINDA KABAK DOLMA (vejetaryen)	281,00
SADE MAKARNA	208,00
<b>SALATABAR</b>	<b>KALORİ</b>
HAVUÇ JÜLYEN	22,00
MEVSİM SALATA	26,00
YOĞURT	64,00
HİBİSKUS ŞERBETİ	104,00
<b>PASTA - TATLI - MEYVE</b>	<b>KALORİ</b>
MAGNOLYA	134,00
MEVSİM MEYVESİ	60,00
BARDAK SU	0,00
<b>ARA ÖĞÜN (Anaokulu)</b>	<b>KALORİ</b>
KURABIYE	332,00

### 13 OCAK

PAZARTESİ

SABAH KAHVALTISI	KALORİ
ÇAY- SÜT	47,00
KAŞAR PEYNİR- BEYAZ PEYNİR	40,00
SIYAH ZEYTİN- YEŞİL ZEYTİN	22,00
BAL- TAHİN PEKMEZ- ÇİKOLATA	47,00
VIŞNE REÇELİ- ÇİLEK REÇELİ	251,00
MEYVELİ YOĞURT	91,00
MEVSİM YEŞİLLİKLERİ	7,00
DOMATES- SALATALIK	7,00
HAVUÇ DİLİMLERİ	11,00
KİLİS EZME	24,00
SİMİT- POĞAÇA- AÇMA- EKMEK	162,00
HAŞLANMIŞ YUMURTA	70,00
<b>ÖĞLE YEMEĞİ</b>	<b>KALORİ</b>
DÜĞÜN ÇORBASI	47,00
ARAP TAVA	252,00
TAZE FASULYE (vejetaryen)	186,00
BULGUR PİLAVI	185,00
<b>SALATABAR</b>	<b>KALORİ</b>
NATÜREL DİYET SPESİYELİ	47,00
MEVSİM SALATA	26,00
YOĞURT	64,00
KORNİŞON TURŞU	5,00
<b>PASTA - TATLI - MEYVE</b>	<b>KALORİ</b>
ÇİLEKLİ RULO PASTA	187,00
MEVSİM MEYVESİ	60,00
BARDAK SU	0,00
<b>ARA ÖĞÜN (Anaokulu)</b>	<b>KALORİ</b>
SÖĞÜK SANDVIÇ	276,00

### 14 OCAK

SALI

SABAH KAHVALTISI	KALORİ
ÇAY- SÜT	47,00
KAŞAR PEYNİR- BEYAZ PEYNİR	40,00
SIYAH ZEYTİN- YEŞİL ZEYTİN	22,00
BAL- TAHİN PEKMEZ- ÇİKOLATA	47,00
VIŞNE REÇELİ- ÇİLEK REÇELİ	251,00
MEYVELİ YOĞURT	91,00
MEVSİM YEŞİLLİKLERİ	7,00
DOMATES- SALATALIK	7,00
HAVUÇ DİLİMLERİ	11,00
KİLİS EZME	24,00
SİMİT- POĞAÇA- AÇMA- EKMEK	162,00
PATATES KIZARTMASI	120,00
<b>ÖĞLE YEMEĞİ</b>	<b>KALORİ</b>
ŞEHİRİYELİ DOMATES ÇORBASI	85,00
TİFTİK TAVUK	180,00
KABAK KALYE (vejetaryen)	120,00
NOHUTLU PİRİNÇ PİLAVI	313,00
<b>SALATABAR</b>	<b>KALORİ</b>
KARNABAHAAR PANE	325,00
DOMATES SÖĞÜŞ	14,00
FRESH SALATALIK MEZESİ	77,00
YAYIK AYRAN	81,00
<b>PASTA - TATLI - MEYVE</b>	<b>KALORİ</b>
RENKLİ KUP	205,00
MEVSİM MEYVESİ	60,00
BARDAK SU	0,00
<b>ARA ÖĞÜN (Anaokulu)</b>	<b>KALORİ</b>
ÇİKOLATA TOPLARI	241,00

### 15 OCAK

ÇARŞAMBA

SABAH KAHVALTISI	KALORİ
ÇAY- SÜT	47,00
KAŞAR PEYNİR- BEYAZ PEYNİR	40,00
SIYAH ZEYTİN- YEŞİL ZEYTİN	22,00
BAL- TAHİN PEKMEZ- ÇİKOLATA	47,00
VIŞNE REÇELİ- ÇİLEK REÇELİ	251,00
MEYVELİ YOĞURT	91,00</