

YARIYIL TATİLİ KAHVALTI - YEMEK LİSTESİ

YARIYIL'25

18 OCAK

CUMARTESİ

19 OCAK

PAZAR

20 OCAK

PAZARTESİ

21 OCAK

SALI

22 OCAK

ÇARŞAMBA

SABAH KAHVALTISI	KALORİ
ÇAY- SÜT	47,00
KAŞAR PEYNİR- BEYAZ PEYNİR	40,00
SİYAH ZEYTİN- YEŞİL ZEYTİN	22,00
BAL- TAHİN PEKMEZ- ÇİKOLATA	47,00
VİŞNE 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
SICAK HAŞLANMIŞ YUMURTA	70,00

SABAH KAHVALTISI	KALORİ
ÇAY- SÜT	47,00
KAŞAR PEYNİR- BEYAZ PEYNİR	40,00
SİYAH ZEYTİN- YEŞİL ZEYTİN	22,00
BAL- TAHİN PEKMEZ- ÇİKOLATA	47,00
VİŞNE 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
SICAK ELMA DİLİM PATATES	320,00

SABAH KAHVALTISI	KALORİ
ÇAY- SÜT	47,00
KAŞAR PEYNİR- BEYAZ PEYNİR	40,00
SİYAH ZEYTİN- YEŞİL ZEYTİN	22,00
BAL- TAHİN PEKMEZ- ÇİKOLATA	47,00
VİŞNE 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
SICAK OMLET	121,00

SABAH KAHVALTISI	KALORİ
ÇAY- SÜT	47,00
KAŞAR PEYNİR- BEYAZ PEYNİR	40,00
SİYAH ZEYTİN- YEŞİL ZEYTİN	22,00
BAL- TAHİN PEKMEZ- ÇİKOLATA	47,00
VİŞNE 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	220,00

SABAH KAHVALTISI	KALORİ
ÇAY- SÜT	47,00
KAŞAR PEYNİR- BEYAZ PEYNİR	40,00
SİYAH ZEYTİN- YEŞİL ZEYTİN	22,00
BAL- TAHİN PEKMEZ- ÇİKOLATA	47,00
VİŞNE 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

ÖĞLE YEMEĞİ	KALORİ
EZOĞELİN ÇORBA	101,00
ROSTO KÖFTE	260,00
SADE SPAGETTİ MAKARNA	208,00

ÖĞLE YEMEĞİ	KALORİ
HAVUÇLU ŞEHİRİYE ÇORBA	85,00
FIRINDA TAVUK BAGET	310,00
SALÇALI BULGUR PİLAVI	187,00

ÖĞLE YEMEĞİ	KALORİ
SÜZME MERCİMEK ÇORBA	97,00
ETLİ KURU FASULYE	187,00
PİRİNÇ PİLAVI	300,00

ÖĞLE YEMEĞİ	KALORİ
ŞEHİRİYELİ TAVUK ÇORBA	53,00
KAĞIT KEBABI	250,00
BULGUR PİLAVI	185,00

ÖĞLE YEMEĞİ	KALORİ
ÇEŞM İ NİGAR ÇORBA	63,00
TAVUK SARMA	280,00
ARPA ŞEHİRİYE PİLAVI	250,00

SALATABAR	KALORİ
HAVUÇ JÜLYEN	22,00
NAR SALATASI	37,00
YOĞURTLU GÖBEK SALATASI	130,00
ACI BİBER TURŞU	13,00

SALATABAR	KALORİ
KIRMIZI LAHANA JÜLYEN	32,00
NOHUT SALATASI	68,00
HAYDARI	78,00
PANCAR SALAMURA	6,00

SALATABAR	KALORİ
HAVUÇ SALATASI	22,00
ÇİĞ KÖFTE	254,00
GÖBEK SÖÇÜŞ	10,00
CACIK	36,00

SALATABAR	KALORİ
KIZARMIŞ KABAK PİYAZI	199,00
GARNİTÜR SALATA	14,00
YOĞURT	64,00
JALAPENO TURŞU	16,00

SALATABAR	KALORİ
HAVUÇ JÜLYEN	22,00
PATLICAN EZME	74,00
YOĞURT	64,00
KORNİŞON TURŞU	5,00

PASTA - TATLI - MEYVE	KALORİ
ÇİKOLATALI VİŞNE PASTA	189,00
MEVSİM MEYVESİ	60,00
BARDAK SU	0,00

PASTA - TATLI - MEYVE	KALORİ
KALBURABASTI	218,00
MEVSİM MEYVESİ	60,00
BARDAK SU	0,00

PASTA - TATLI - MEYVE	KALORİ
TRİLEÇE	300,00
MEVSİM MEYVESİ	60,00
BARDAK SU	0,00

PASTA - TATLI - MEYVE	KALORİ
SÜTLAÇ	286,00
MEVSİM MEYVESİ	60,00
BARDAK SU	0,00

PASTA - TATLI - MEYVE	KALORİ
ELMALI LİNZER TURTA	311,00
MEVSİM MEYVESİ	60,00
BARDAK SU	0,00

NATUREL GRUP

M. Sami Koç

M. Sami Koç
PEMA Koleji Yönetim K. Üyesi

Şaban İşleyen

Şaban İşleyen
Üretim Müdürü

Ruveyda Yücel

Ruveyda Yücel
Gıda Mühendisi

Sevde Sarı

Sevde Sarı
Beslenme ve Diyet Uzmanı

PEMA
KOLEJİ
PROFESYONEL EĞİTİM