

## ÖZEL PENDİK BALKANLAR KOLEJİ EYLÜL AYI YEMEK LİSTESİ

12 Eylül 2022 Pazartesi		13 Eylül 2022 Salı		14 Eylül 2022 Çarşamba		15 Eylül 2022 Perşembe		16 Eylül 2022 Cuma	
KAHVALTI	kcal	KAHVALTI	kcal	KAHVALTI	kcal	KAHVALTI	kcal	KAHVALTI	kcal
Omlet	106	Beyaz Peynir	93	Fırında Yumurtalı Peynirli Ekmek	145	Simit	496	Labne Peynir	180
Labne Peynir	180	Zeytin	20			Taze Kaşar Peynir	180	Zeytin	20
Zeytin	20	Domates-Salatalık	34	Zeytin	20	Zeytin	20	Çiçek Balı	64
Tahin-Pekmez	65	Çilek Reçeli	65	Çiçek Balı	64	Vişne Reçeli	65	Çubuk Havuç Dilimleri	41
Yarım Yağlı Süt	101	Meyve Çayı	2	Yarım Yağlı Süt	101	Meyve Çayı	2	Yarım Yağlı Süt	101
ÖĞLEN YEMEĞİ	kcal	ÖĞLEN YEMEĞİ	kcal	ÖĞLEN YEMEĞİ	kcal	ÖĞLEN YEMEĞİ	kcal	ÖĞLEN YEMEĞİ	kcal
Yayla Çorbası	94	Anadolu Çorbası	112	Kremalı Mantar Çorbası	231	Ezogelin Çorbası	50	Domates Çorbası	79
Tavuk Şinitzel	82	Patlıcan Musakka	220	Soslu Yoğurtlu Mantı	344	Patates Oturtma	260	Hamburger	659
Soslu Makarna	435	Erişte	462	Salata	59	Bulgur Pilavı	253	Patates Kızartması	210
Karışık Salata	59	Şekerpare	54	Meyve	40	Cacık	128	Islak Kek	283
İKİNDİ KAHVALTISI	kcal	İKİNDİ KAHVALTISI	kcal	İKİNDİ KAHVALTISI	kcal	İKİNDİ KAHVALTISI	kcal	İKİNDİ KAHVALTISI	kcal
Limonlu Kek	270	Puding	84	Milföy Böreği	141	Mozaik Kek	123	Susamlı Gevrek	108
19 Eylül 2022 Pazartesi		20 Eylül 2022 Salı		21 Eylül 2022 Çarşamba		22 Eylül 2022 Perşembe		23 Eylül 2022 Cuma	
KAHVALTI	kcal	KAHVALTI	kcal	KAHVALTI	kcal	KAHVALTI	kcal	KAHVALTI	kcal
Krep	106	Kaşarlı Tost	212	Beyaz Peynir	93	Simit	496	Mini Sandwich	180
Labne Peynir	180	Zeytin	20	Zeytin	20	Kaşar Peynir	180	Zeytin	20
Zeytin	20	Çilek Reçeli	65	Çubuk Havuç Dilimleri	41	Zeytin	20	Tahin-Pekmez	65
Çiçek Balı	64	Domates-Salatalık	34	Çiçek Balı	64	Şeftali Reçeli	65	Söğüş Salata	41
Yarım Yağlı Süt	101	Meyve Çayı	2	Yarım Yağlı Süt	101	Meyve Çayı	2	Yarım Yağlı Süt	101
ÖĞLEN YEMEĞİ	kcal	ÖĞLEN YEMEĞİ	kcal	ÖĞLEN YEMEĞİ	kcal	ÖĞLEN YEMEĞİ	kcal	ÖĞLEN YEMEĞİ	kcal
Tavuk Suyu Çorbası	36	Tarhana Çorba	112	Sebze Çorba	94	Tarhana Çorbası	150	Ezogelin Çorbası	50
Tavuklu Pilav	335	Pizza	74	Kuru fasulye	174	Köri Soslu Tavuk	82	Kıymalı Ispanak	73
Salata	59	Kısır	435	Şehriyeli Pirinç pilavı	182	Bulgur Pilavı	253	Peynirli Kol Böreği	285
Ayran	40	Komposto	40	Turşu	113	Salata	59	Yoğurt	58
İKİNDİ KAHVALTISI	kcal	İKİNDİ KAHVALTISI	kcal	İKİNDİ KAHVALTISI	kcal	İKİNDİ KAHVALTISI	kcal	İKİNDİ KAHVALTISI	kcal
Meyveli Kek	270	Tuzlu Kurabiye	84	Kaşarlı Ekmek	121	Patates Krokan ( Fırında )	123	Anne Kurabiyesi	496
26 Eylül 2022 Pazartesi		27 Eylül 2022 Salı		28 Eylül 2022 Çarşamba		29 Eylül 2022 Perşembe		30 Eylül 2022 Cuma	
KAHVALTI	kcal	KAHVALTI	kcal	KAHVALTI	kcal	KAHVALTI	kcal	KAHVALTI	kcal
Fırında Yumurtalı Peynirli Ekmek	145	Simit	496	Beyaz Peynir	93	Labne Peynir	180	Pankek	106
		Taze Kaşar Peynir	180	Zeytin	20	Zeytin	20	Labne Peynir	180
Zeytin	20	Zeytin	20	Domates-Salatalık	34	Çiçek Balı	64	Zeytin	20
Böğürtlen Reçeli	65	Tahin-Pekmez	65	Çiçek Balı	64	Çubuk Havuç Dilimleri	41	Söğüş Salata	65
Yarım Yağlı Süt	101	Meyve Çayı	2	Yarım Yağlı Süt	101	Meyve Çayı	2	Yarım Yağlı Süt	101
ÖĞLEN YEMEĞİ	kcal	ÖĞLEN YEMEĞİ	kcal	ÖĞLEN YEMEĞİ	kcal	ÖĞLEN YEMEĞİ	kcal	ÖĞLEN YEMEĞİ	kcal
Mercimek Çorbası	136	Düğün Çorbası	71	Şehriye Çorbası	160	Domates Çorbası	79	Tarhana Çorbası	150
Soslu Tavuk Parçaları	105	Nohut	220	Mevsim Dolması	132	İzmir Köfte	190	Soslu Yoğurtlu Mantı	344
Bulgur Pilavı	342	Pirinç Pilavı	359	Şakşuka	68	Makarna	131	Sebze Sote	87
Salata	59	Salata	59	Yoğurt	58	Kemal Paşa Tatlısı	84	Meyve	40
Ayran	40								
İKİNDİ KAHVALTISI	kcal	İKİNDİ KAHVALTISI	kcal	İKİNDİ KAHVALTISI	kcal	İKİNDİ KAHVALTISI	kcal	İKİNDİ KAHVALTISI	kcal
Meyveli Kek	270	Tuzlu Kurabiye	84	Susamlı çubuk	108	Patates Krokan ( Fırında )	123	Pizza Sandwich	496

ERYETİŞ BALKANLAR EĞİTİM KURUMLARI  
YEMEK LİSTESİNDE  
GEREKLİ DURUMLARDA DEĞİŞİKLİK YAPMA HAKKINA SAHİPTİR.