

| 2024 ARALIK ERYETİŞ BALKANLAR EĞİTİM KURUMLARI KAHVALTI LİSTESİ |      |                          |      |                          |      |                          |      |                          |      |
|-----------------------------------------------------------------|------|--------------------------|------|--------------------------|------|--------------------------|------|--------------------------|------|
| 2 Aralık 2024 Pazartesi                                         |      | 3 Aralık 2024 Salı       |      | 4 Aralık 2024 Çarşamba   |      | 5 Aralık 2024 Perşembe   |      | 6 Aralık 2024 Cuma       |      |
| KAHVALTI                                                        | Kcal | KAHVALTI                 | kcal | KAHVALTI                 | kcal | KAHVALTI                 | kcal | KAHVALTI                 | kcal |
| Kaşık Yumurta                                                   | 270  | Beyaz Peynir             | 90   | Haşlanmış Yumurta        | 80   | Simit                    | 255  | Anne Pizzası             | 240  |
| Beyaz Peynir                                                    | 90   | Anne Poğaçası            | 200  | Kaşar Peynir             | 70   | Labne Peynir             | 65   | Mevsim Yeşilligi         | 34   |
| Havuç Dilimleri                                                 | 34   | Yeşil Zeytin             | 48   | Mevsim Yeşilligi         | 34   | Yeşil Zeytin             | 48   | Yeşil Zeytin             | 48   |
| Tahin Pekmez                                                    | 65   | Tahin Pekmez             | 65   | Vişne Reçeli             | 30   | Mevsim Yeşillikleri      | 34   | Tahin-Pekmez             | 65   |
| Meyve Suyu                                                      | 120  | Süt                      | 120  | Elma Çayı                | 20   | Süt                      | 20   | Meyve Çayı               | 20   |
| ANAOKUL - İLKOKUL İKİNDİ                                        | kcal | ANAOKUL - İLKOKUL İKİNDİ | kcal | ANAOKUL - İLKOKUL İKİNDİ | kcal | ANAOKUL - İLKOKUL İKİNDİ | kcal | ANAOKUL - İLKOKUL İKİNDİ | kcal |
| Simit                                                           | 255  | Zebra Kek                | 180  | Kuruyemiş                |      | Meyve                    |      | Tuzlu susamlı çubuk      | 200  |
|                                                                 |      |                          |      |                          |      |                          |      |                          |      |
| 45635                                                           |      | 10 Aralık 2024 Salı      |      | 11 Aralık 2024 Çarşamba  |      | 12 Aralık 2024 Perşembe  |      | 13 Aralık 2024 Cuma      |      |
| KAHVALTI                                                        | kcal | KAHVALTI                 | kcal | KAHVALTI                 | kcal | KAHVALTI                 | kcal | KAHVALTI                 | kcal |
| Fırında Kaşarlı Ekmek                                           | 240  | Ponçik                   | 240  | Haşlanmış Yumurta        | 80   | Anne Pizzası             | 240  | Peynirli Omlet           | 210  |
| Labne Peynir                                                    | 65   | Kaşar Peynir             | 70   | Kaşar Peynir             | 70   | Mevsim Yeşilligi         | 34   | Beyaz Peynir             | 90   |
| Mevsim Yeşillikleri                                             | 34   | Yeşil Zeytin             | 48   | Mevsim Yeşilligi         | 34   | Yeşil Zeytin             | 48   | Mevsim Yeşillikleri      | 34   |
| Tereyağ Bal                                                     | 110  | Vişne Reçeli             | 30   | Vişne Reçeli             | 30   | Tahin-Pekmez             | 65   | Vişne Reçeli             | 30   |
| Ihlamur Çayı                                                    | 20   | Bitki çayı               | 25   | Elma Çayı                | 20   | Meyve Çayı               | 20   | Ihlamur Çayı             | 20   |
| ANAOKUL - İLKOKUL İKİNDİ                                        | kcal | ANAOKUL - İLKOKUL İKİNDİ | kcal | ANAOKUL - İLKOKUL İKİNDİ | kcal | ANAOKUL - İLKOKUL İKİNDİ | kcal | ANAOKUL - İLKOKUL İKİNDİ | kcal |
| Kuruyemiş                                                       |      | Meyve                    |      | Puding                   | 220  | Susamlı halka            | 200  | Portakallı kek           | 180  |
| 16 Aralık 2024 Pazartesi                                        |      | 17 Aralık 2024 Salı      |      | 18 Aralık 2024 Çarşamba  |      | 19 Aralık 2024 Perşembe  |      | 20 Aralık 2024 Cuma      |      |
| KAHVALTI                                                        | kcal | KAHVALTI                 | kcal | KAHVALTI                 | kcal | KAHVALTI                 | kcal | KAHVALTI                 | kcal |
| Haşlanmış Yumurta                                               | 80   | Ponçik                   | 240  | Fırında Kaşarlı Ekmek    | 240  | Sade Açma                | 300  | Kaşık Yumurta            | 270  |
| Beyaz Peynir                                                    | 90   | Kaşar Peynir             | 70   | Labne Peynir             | 65   | Üçgen Peynir             | 60   | Beyaz Peynir             | 90   |
| Havuç Dilimleri                                                 | 34   | Yeşil Zeytin             | 48   | Mevsim Yeşillikleri      | 34   | Yeşil Zeytin             | 48   | Havuç Dilimleri          | 34   |
| Tahin Pekmez                                                    | 65   | Vişne Reçeli             | 30   | Tereyağ Bal              | 110  | Bal                      | 60   | Tahin Pekmez             | 65   |
| Elma Çayı                                                       | 20   | Süt                      | 140  | Ihlamur Çayı             | 20   | Süt                      | 120  | Meyve Suyu               | 120  |
| ANAOKUL - İLKOKUL İKİNDİ                                        | kcal | ANAOKUL - İLKOKUL İKİNDİ | kcal | ANAOKUL - İLKOKUL İKİNDİ | kcal | ANAOKUL - İLKOKUL İKİNDİ | kcal | ANAOKUL - İLKOKUL İKİNDİ | kcal |
| Kuruyemiş                                                       |      | Susamlı Halka            | 200  | Mozaik Kek               | 220  | Muzlu Puding             | 220  | Mini sandviç             |      |
|                                                                 |      |                          |      |                          |      |                          |      |                          |      |
| 23 Aralık 2024 Pazartesi                                        |      | 24 Aralık 2024 Salı      |      | 25 Aralık 2024 Çarşamba  |      | 26 Aralık 2024 Perşembe  |      | 27 Aralık 2024 Cuma      |      |
| KAHVALTI                                                        | kcal | KAHVALTI                 | Kcal | KAHVALTI                 | Kcal | KAHVALTI                 | Kcal | KAHVALTI                 | Kcal |
| Peynirli Omlet                                                  | 210  | Fırında Kaşarlı Ekmek    | 240  | Haşlanmış Yumurta        | 80   | Ponçik                   | 240  | Peynirli Omlet           | 210  |
| Beyaz Peynir                                                    | 90   | Labne Peynir             | 65   | Kaşar Peynir             | 70   | Kaşar Peynir             | 70   | Beyaz Peynir             | 90   |
| Mevsim Yeşillikleri                                             | 34   | Mevsim Yeşillikleri      | 34   | Yeşil Zeytin             | 48   | Yeşil Zeytin             | 48   | Mevsim Yeşillikleri      | 34   |
| Vişne Reçeli                                                    | 30   | Tereyağ Bal              | 110  | Çilek Reçeli             | 40   | Vişne Reçeli             | 30   | Vişne Reçeli             | 30   |
| Ihlamur Çayı                                                    | 20   | Ihlamur Çayı             | 20   | Süt                      | 120  | Bitki çayı               | 25   | Ihlamur Çayı             | 20   |
| ANAOKUL - İLKOKUL İKİNDİ                                        | kcal | ANAOKUL - İLKOKUL İKİNDİ | kcal | ANAOKUL - İLKOKUL İKİNDİ | kcal | ANAOKUL - İLKOKUL İKİNDİ | kcal | ANAOKUL - İLKOKUL İKİNDİ |      |
| Mini Pizza                                                      |      | Kuruyemiş                |      | Zebra Kek                | 180  | Meyve                    |      | Anne Kurabiyesi          | 220  |
| 30 Aralık 2024 Pazartesi                                        |      | 31 Aralık 2024 Salı      |      |                          |      |                          |      |                          |      |
| KAHVALTI                                                        | kcal | KAHVALTI                 | Kcal |                          |      |                          |      |                          |      |
| Fırında Kaşarlı Ekmek                                           | 240  | Haşlanmış Yumurta        | 80   |                          |      |                          |      |                          |      |
| Beyaz Peynir                                                    | 90   | Labne Peynir             | 65   |                          |      |                          |      |                          |      |
| Mevsim Yeşillikleri                                             | 34   | Mevsim Yeşillikleri      | 34   |                          |      |                          |      |                          |      |
| Vişne Reçeli                                                    | 30   | Tereyağ Bal              | 110  |                          |      |                          |      |                          |      |
| Ihlamur Çayı                                                    | 20   | Ihlamur Çayı             | 20   |                          |      |                          |      |                          |      |
| ANAOKUL - İLKOKUL İKİNDİ                                        | kcal | ANAOKUL - İLKOKUL İKİNDİ | kcal |                          |      |                          |      |                          |      |
| Susamlı çubuk                                                   | 220  | Kuruyemiş                |      |                          |      |                          |      |                          |      |

## 2024 PENDİK BALKANLAR KOLEJİ ARALIK AYI YEMEK LİSTESİ

|                      |      |                                |      |                      |      |                 |      |                         |      |
|----------------------|------|--------------------------------|------|----------------------|------|-----------------|------|-------------------------|------|
| PAZARTESİ            |      | SALI                           |      | ÇARŞAMBA             |      | PERŞEMBE        |      | CUMA                    |      |
| 2.12.2024            | Kcal | 3.12.2024                      | Kcal | 4.12.2024            | Kcal | 5.12.2024       | Kcal | 6.12.2024               | Kcal |
| Sebze Çorbası        | 112  | Tarhana Çorbası                | 90   | Süzme Mercimek Çorba | 83   | Domates Çorbası | 115  | Naneli yoğurt Çorba     | 98   |
| Yeşil Mercimek       | 280  | Anne kuru köftesi-Patates püre | 325  | Çiftlik Kebabı       | 210  | Tavuk kavurma   | 300  | Sebzeli Bezelye         | 235  |
| Pirinç Pilavı        | 200  | Boncuk Makarna                 | 200  | Bulgur Pilavı        |      | Erişte          | 150  | Makarna                 | 200  |
| Meyve                |      | Ayran                          | 60   | Yoğurt               | 70   | Ayran           | 60   | Mevsim salata           | 70   |
| PAZARTESİ            |      | SALI                           |      | ÇARŞAMBA             |      | PERŞEMBE        |      | CUMA                    |      |
| 9.12.2024            | Kcal | 10.12.2024                     | Kcal | 11.12.2024           | Kcal | 12.12.2024      | Kcal | 13.12.2024              | Kcal |
| Mercimek Çorba       | 70   | Yayla Çorbası                  | 98   | Ezogelin Çorba       | 95   | Domates Çorbası | 90   | Tavuk suyu Çorba        | 132  |
| Kadınbudu köfte      | 320  | MevsimTürlüsü                  | 300  | E.Kuru Fasulye       | 280  | Mantı           | 438  | Piliç Şinitzel          | 320  |
| Arpa Şehriye Pilavı  | 260  | Makarna                        | 250  | Pirinç Pilavı        | 200  | Z.Barbunya      | 235  | Erişte                  | 200  |
| Ayran                | 100  | Kakaolu Puding                 | 220  | Mevsim Salata        | 70   | Meyve           |      | Ayran                   | 100  |
|                      |      |                                |      |                      |      |                 |      |                         |      |
| PAZARTESİ            |      | SALI                           |      | ÇARŞAMBA             |      | PERŞEMBE        |      | CUMA                    |      |
| 16.12.2024           | Kcal | 17.12.2024                     | Kcal | 18.12.2024           | Kcal | 19.12.2024      | Kcal | 20.12.2024              | Kcal |
| Mercimek Çorba       | 70   | Sebze Çorbası                  | 112  | Tavuk suyu çorba     | 132  | Domates Çorbası | 90   | Ezogelin çorba          | 95   |
| Çiftlik Kebabı       | 210  | Yeşil Mercimek                 | 280  | Tavuk kavurma        | 300  | Ispanak Graten  | 300  | Izgara köfte            | 260  |
| Erişte               | 200  | Pirinç Pilavı                  | 200  | Erişte               | 150  | Soslu Makarna   | 200  | Arpa Şehriye Pilavı     | 260  |
| Ayran                | 60   | Meyve                          |      | Ayran                | 60   | Meyve           |      | Ayran                   | 60   |
| PAZARTESİ            |      | SALI                           |      | ÇARŞAMBA             |      | PERŞEMBE        |      | CUMA                    |      |
| 23.12.2024           | Kcal | 24.12.2024                     | Kcal | 25.12.2024           | Kcal | 26.12.2024      | Kcal | 27.12.2024              | Kcal |
| Mercimek Çorba       | 70   | Sebze Çorbası                  | 112  | Tavuk suyu Çorba     | 132  | Şehriye Çorba   | 90   | Domates Çorba           | 90   |
| Sebzeli Türlü        | 300  | E.Nohut Yemeği                 | 280  | Piliç Şinitzel       | 320  | Pürelı Köfte    | 260  | Kıymalı Mercimek Yemeği | 280  |
| Arpa Şehriye Pilavı  | 260  | Pirinç Pilavı                  | 200  | Erişte               | 150  | Bulgur Pilavı   | 260  | Makarna                 | 200  |
| Ayran                | 100  | Mevsim Salata                  | 70   | Ayran                | 100  | Yoğurt          | 100  | Meyve                   | 40   |
| PAZARTESİ            |      | SALI                           |      |                      |      |                 |      |                         |      |
| 30.12.2024           | Kcal | 31.12.2024                     |      |                      |      |                 |      |                         |      |
| Süzme Mercimek Çorba | 83   | Domates Çorbası                | 79   |                      |      |                 |      |                         |      |
| Çiftlik Kebabı       | 210  | Balkan Burger                  | 472  |                      |      |                 |      |                         |      |
| Bulgur Pilavı        | 260  | Fırın Patates                  | 130  |                      |      |                 |      |                         |      |
| Yoğurt               | 70   | Üzüm Hoşafı                    | 196  |                      |      |                 |      |                         |      |