Hayat Koleji
Ankara 2000
Karakter Gelişim Okulu

Yemek Listesi
Ekim 2025

01.10.025 Çarşamba	KALORİ (KCAL)	02.10.2025 Perşembe	KALORİ (KCAL)	03.10.2025 Cuma	KALORİ (KCAL)
BESLENME		BESLENME		BESLENME	
PATATESLİ SANDVİÇ	262	ANKARA SİMİDİ	275	TEREYAĞLI YUMURTA	190
BEYAZ PEYNİR	92	LABNE PEYNİR	60	BEYAZ PEYNİR	92
SİYAH ZEYTİN	50	YEŞİL ZEYTİN	50	TAHİN PEKMEZ	90
ÇAY	0	SÜT	128	ÇAY	0
ÖĞLE YEMEĞİ		ÖĞLE YEMEĞİ		ÖĞLE YEMEĞİ	
YARMALI YAYLA ÇORBASI	94	ROMEN ÇORBASI	80	KREMALI SEBZE ÇORBASI	120
SEBZELİ TAVUK KIZARTMA	230	MAKARNA SALATASI	87	ET TANTUNİ	340
BULGUR PİLAVI	200	ÇİĞ KÖFTE DÜRÜM	180	SALATA	80
MEVSİM SALATA	80	AYRAN	80	KAVUN	50
İKİNDİ BESLENMESİ		İKİNDİ BESLENMESİ		İKİNDİ BESLENMESİ	
PİZZA, BİTKİ ÇAYI	250, 0	KARPUZ, BİSKÜVİ	60, 150	HAYAT PASTASI	250

06.10.2025 Pazartesi	KALORİ (KCAL)	07.10.2025 Salı	KALORİ (KCAL)	08.10.2025 Çarşamba	KALORİ (KCAL)	09.10.2025 Perşembe	KALORİ (KCAL)	10.10.2025 Cuma	KALORİ (KCAL)
BESLENME		BESLENME		BESLENME		BESLENME		BESLENME	
PATATESLİ OMLET	78	KAŞARLI AÇMA	250	BAZLAMA	180	BEYAZ PEYNİR	92	SUCUKLU OMLET	242
KAŞAR PEYNİR	108	SALATALIK	20	TEREYAĞ, BAL	120	DOMATES	20	BEYAZ PEYNİR	92
DOMATES	20	YEŞİL ZEYTİN	50	ZEYTİN, YEŞİLLİK	50, 30	SARELLE	120	ZEYTİN	50
ZEYTİN,ÇAY	50, 0	SÜT	128	ÇAY	0	YEŞİL ZEYTİN, SÜT	50, 128	ÇAY	0
ÖĞLE YEMEĞİ		ÖĞLE YEMEĞİ		ÖĞLE YEMEĞİ		ÖĞLE YEMEĞİ		ÖĞLEN YEMEĞİ	
KREMALI SEBZE ÇORBASI	120	MERCİMEK ÇORBASI	85	KREMALI MANTAR ÇORBASI	130	TARHANA ÇORBASI	90	TE ŞEHRİYE ÇORBASI	90
TAS KEBABI	340	ETLİ TAZE FASULYE	190	TAVUK ŞİNİTZEL	300	NOHUT YEMEĞİ	240	TAVUK DÖNER	320
BULGUR PİLAVI	200	SOSLU MAKARNA	180	SOĞAN HALKASI	180	TAVUKLU PİLAV	205	SALATA	80
ÜZÜM	60	MOZAİK PASTA	250	MANDALİNA	50	CACIK	70	AYRAN	80
İKİNDİ BESLENMESİ		İKİNDİ BESLENMESİ		İKİNDİ BESLENMESİ		İKİNDİ BESLENMESİ		İKİNDİ BESLENMESİ	
UN KURABİYESİ, SÜT	150, 128	PATATESLİ BÖREK	220	MEYVELİ MUHALLEBİ	180	PİŞİ, AYRAN	200, 80	HAYAT PASTASI	250

13.10.2025 Pazartesi	KALORİ (KCAL)	14.10.2025 Salı	KALORİ (KCAL)	15.10.2025 Çarşamba	KALORİ (KCAL)	16.10.2025 Perşembe	KALORİ (KCAL)	17.10.2025 Cuma	KALORİ (KCAL)
BESLENME		BESLENME		BESLENME		BESLENME		BESLENME	
KAŞAR PEYNİR	108	PATATESLİ SANDVİÇ	280	KAŞARLI POĞAÇA	250	BAZLAMA	180	PATATESLİ OMLET	78
YEŞİL ZEYTİN	50	BEYAZ PEYNİR	92	DOMATES	20	TEREYAĞ, BAL	120	BEYAZ PEYNİR	92
SARALLE	120	ZEYTİN	50	ZEYTİN, REÇEL	50, 30	ZEYTİN	50	YEŞİLLİK, ZEYTİN	30, 50
ÇAY	0	SÜT	128	ÇAY	0	SÜT	128	ÇAY	0
ÖĞLE YEMEĞİ		ÖĞLE YEMEĞİ		ÖĞLE YEMEĞİ		ÖĞLE YEMEĞİ		ÖĞLE YEMEĞİ	
TARHANA ÇORBASI	90	DOMATES ÇORBASI	100	DÜĞÜN ÇORBASI	120	MERCİMEK ÇORBASI	85	ŞEHRİYE ÇORBASI	90
MENGEN MUSAKKA	320	SEBZELİ TAVUK KIZARTMA	250	ETLİ KURU FASULYE	260	KABAK KALYE	180	HAMBURGER	320
MISIRLI PİRİNÇ PİLAVI	210	BULGUR PİLAVI	200	PİRİNÇ PİLAVI	205	YOĞURTLU MANTI MAKARNA	300	SOĞAN HALKASI	180
ÜZÜM	60	CACIK	70	MEVSİM SALATA	80	MOZAİK PASTA	250	AYRAN	80
İKİNDİ BESLENMESİ		İKİNDİ BESLENMESİ		İKİNDİ BESLENMESİ		İKİNDİ BESLENMESİ		İKİNDİ BESLENMESİ	
SARALLELİ SANDVİÇ	260	CEVİZLİ KURABİYE	180	MANDALİNA, BİSKÜVİ	50, 120	PİŞİ,AYRAN	200, 80	HAYAT PASTASI	250

20.10.2025 Pazartesi	KALORİ (KCAL)	21.10.2025 Salı	KALORİ (KCAL)	22.10.2025 Çarşamba	KALORİ (KCAL)	23.10.2025 Perşembe	KALORİ (KCAL)	24.10.2025 Cuma	KALORİ (KCAL)
BESLENME		BESLENME		BESLENME		BESLENME		BESLENME	
SADE OMLET	180	SUSAMLI SİMİT	270	PATATESLİ SANDVİÇ	280	GÖZLEME	250	KAŞAR PEYNİR	108
DOMATES	20	LABNE PEYNİR	60	BEYAZ PEYNİR	92	BEYAZ PEYNİR	92	TAHİN PEKMEZ	180
ZEYTİN	50	YEŞİL ZEYTİN	50	ZEYTİN	50	SARELLE	120	DOMATES	20
ÇAY	0	SÜT	128	ÇAY	0	SÜT	128	ÇAY	0
ÖĞLE YEMEĞİ		ÖĞLE YEMEĞİ		ÖĞLE YEMEĞİ		ÖĞLE YEMEĞİ		ÖĞLE YEMEĞİ	
TARHANA ÇORBASI	90	MERCİMEK ÇORBASI	85	YAYLA ÇORBASI	120	KREMALI DOMATES ÇORBA	150	EZOGELİN ÇORBASI	120
TOMBUL KÖFTE	320	ZY.BİBER DOLMASI	180	KIYMALI BEZELYE	220	KARIŞIK KIZARTMA	250	DÖNER, SOĞAN HALKASI	320, 150
CEVİZLİ ERİŞTE	250	YOĞURT	60	PİRİNÇ PİLAVI	205	SOSLU MAKARNA	180	SALATA	80
KAVUN	60	TULUMBA TATLISI	300	MEVSİM SALATASI	80	YOĞURT	60	AYRAN	80
İKİNDİ BESLENMESİ		İKİNDİ BESLENMESİ		İKİNDİ BESLENMESİ		İKİNDİ BESLENMESİ		İKİNDİ BESLENMESİ	
SARELLELİ SANDVİÇ	260	VANİLYALI KEK	210	PİŞİ, AYRAN	200, 80	MEYVE, BİSKÜVİ	60, 120	HAYAT PASTASI	250

27.10.2025 Pazartesi	KALORİ (KCAL)	28.10.2025 Salı	KALORİ (KCAL)	29.10.2025 Çarşamba	KALORİ (KCAL)	30.10.2025 Perşembe	KALORİ (KCAL)	31.10.2025 Cuma	KALORİ (KCAL)
BESLENME		BESLENME				BESLENME		BESLENME	
SADE AÇMA	250	KAŞAR PEYNİR	108	RESMİ TATİL		ANKARA SİMİDİ	270	SUCUKLU OMLET	242
PEYNİR, ZEYTİN	92, 50	TEREYAĞ, BAL	100, 60			LABNE PEYNİR	60	BEYAZ PEYNİR	92
REÇEL	80	ZEYTİN	50			ZEYTİN	50	YEŞİL ZEYTİN	50
ÇAY	0	SÜT	128			SÜT	128	ÇAY	0
ÖĞLE YEMEĞİ		ÖĞLE YEMEĞİ				ÖĞLE YEMEĞİ		ÖĞLE YEMEĞİ	
KREMALI MANTAR ÇORBASI	120	RESMİ TATİL				KÖYLÜM ÇORBASI	120	MERCİMEK ÇORBASI	85
ÇİFTLİK KEBABI	340					FIRINDA TAVUK KIZARTMA	280	MAKARNA SALATASI	200
YOĞURTLU MAKARNA	300					BULGUR PİLAVI	200	ÇİĞ KÖFTE DÜRÜM	280
MANDALİNA	50					LOKMA TATLISI	300	AYRAN	80
İKİNDİ BESLENMESİ						İKİNDİ BESLENMESİ		İKİNDİ BESLENMESİ	
KURABİYE	150					SARELLELİ SANDVİÇ	260	HAYAT PASTASI	250

DYT. ZEHRA BERRENUR YILMAZ