



TED ANTALYA KOLEJİ
2018 ŞUBAT İLKOKUL-ORTAOKUL
YEMEK MENÜSÜ

05/02/2018 PAZARTESİ	06/02/2018 SALI	07/02/2018 ÇARŞAMBA	08/02/2018 PERŞEMBE	09/02/2018 CUMA
MERCİMEK ÇORBA 190 KCAL EKŞİLİ KÖFTE 339 KCAL (bulgur pilavı) 290 KCAL MANDALİN SALATA BARI Marul Salatası Havuç Salatası Kara Lahana Zeytinyağlı Pırasa	BROKOLİ ÇORBASI 108 KCAL ETLİ KURU FASULYE 268 KCAL (şehriyeli pirinç pilavı) 365 KCAL YOĞURT SALATA BARI Marul Salatası Havuç Salatası Kara Lahana Karışık turşu	TARHANA ÇORBA 186 KCAL MEZGİT FİLETO 200 KCAL (fırın patates) 250 KCAL İRMİK HELVASI 290 KCAL SALATA BARI Marul Salatası Havuç Salatası Kara Lahana Roka salatası	DÜĞÜN ÇORBA 185 KCAL KIYMALI İSPANAK 275 KCAL (yoğurt) PEYNİRLİ TEPŞİ BÖREĞİ 250 KCAL SALATA BARI Marul Salatası Havuç Salatası Kara Lahana Zeytinyağlı Barbunya	EZOĞELİN ÇORBA 210 KCAL YOĞURTLU MANTI 400 KCAL (sebze sote) 165 KCAL ELMA SALATA BARI Marul Salatası Havuç Salatası Kara Lahana Zeytinyağlı pazı
12/02/2018 PAZARTESİ	13/02/2018 SALI	14/02/2018 ÇARŞAMBA	15/02/2018 PERŞEMBE	16/02/2018 CUMA
SEBZE ÇORBA 160 KCAL ÇITIR TAVUK 315 KCAL (bezelyeli pirinç pilavı) 275 KCAL AYRAN SALATA BARI Marul Salatası Havuç Salatası Kara Lahana Zeytinyağlı Kereviz	YAYLA ÇORBA 145 KCAL KIYMALI KARNABAHAAR GRATEN 250 KCAL (meyhane pilavı) 310 KCAL ARMUT SALATA BARI Marul Salatası Havuç Salatası Kara Lahana Yoğurtlu mantar salata	DOMATES ÇORBA 170 KCAL (kaşar+krotonlu) ROSTO KÖFTE 305 KCAL (patates püre) 118 KCAL MEYVE SALATASI SALATA BARI Marul Salatası Havuç Salatası Kara Lahana Kısır	EZOĞELİN ÇORBA 210 KCAL KIYMALI KAPUSKA 175 KCAL (soslu spagetti) 260 KCAL YOĞURT SALATA BARI Marul Salatası Havuç Salatası Kara Lahana Zeytinyağlı Ispanak	MERCİMEK ÇORBA 190 KCAL MANTARLI ET SOTE 250 KCAL (bulgur pilavı) 290 KCAL SUPANGLE 210 KCAL SALATA BARI Marul Salatası Havuç Salatası Kara Lahana Brokoli salatası
19/02/2018 PAZARTESİ	20/02/2018 SALI	21/02/2018 ÇARŞAMBA	22/02/2018 PERŞEMBE	23/02/2018 CUMA
SEBZE ÇORBA 160 KCAL ŞİŞ KÖFTE 310 KCAL (pide ve patates) 375 KCAL PORTAKAL SALATA BARI Marul Salatası Havuç Salatası Kara Lahana Antalya piyazı	TARHANA ÇORBA 186 KCAL ETLİ TÜRLÜ 260 KCAL (fırın makarna) 362 KCAL CACIK SALATA BARI Marul Salatası Havuç Salatası Kara Lahana Yoğurtlu kereviz salatası	NOHUTLU TAVUK ÇORBA 210 KCAL İSPANAKLI PİLİÇ SARMA 260 KCAL (peynirli kuskus) 262 KCAL AYRAN SALATA BARI Marul Salatası Havuç Salatası Kara Lahana Zeytinyağlı Pırasa	DÜĞÜN ÇORBA 185 KCAL ETLİ NOHUT 285 KCAL (sade pirinç pilavı) 365 KCAL YOĞURT SALATA BARI Marul Salatası Havuç Salatası Kara Lahana Karnabahar salatası	MERCİMEK ÇORBA 190 KCAL HASANPAŞA KÖFTE 320 KCAL (sebzeli erişte) 305 KCAL ELMA SALATA BARI Marul Salatası Havuç Salatası Kara Lahana Peynirli sigara böreği
26/02/2018 PAZARTESİ	27/02/2018 SALI	28/02/2018 ÇARŞAMBA		
TEL ŞEHRİYE ÇORBA 125 KCAL KADINBUDU KÖFTE 396 KCAL (patates püre) 118 KCAL MUZ SALATA BARI Marul Salatası Havuç Salatası Kara Lahana Kırmızı biber salatası	TUTMAÇ ÇORBA 182 KCAL ET DÖNER 400 KCAL (sade pirinç pilavı) 365 KCAL ARMUT SALATA BARI Marul Salatası Havuç Salatası Kara Lahana Şakşuka	EZOĞELİN ÇORBA 210 KCAL ETLİ LAHANA SARMA 240 KCAL (yoğurt) PEYNİRLİ SİGARA BÖREĞİ 350 KCAL SALATA BARI Marul Salatası Havuç Salatası Kara Lahana Kuru börülce salatası		



TED ANTALYA KOLEJİ
2018 ŞUBAT İLKOKUL (1.-4. SINIFLAR)
İKİNDİ KAHVALTI MENÜSÜ

05/02/2018 PAZARTESİ	06/02/2018 SALI	07/02/2018 ÇARŞAMBA	08/02/2018 PERŞEMBE	09/02/2018 CUMA
KAŞARLI POĞAÇA IHLAMUR	ZEBRA KEK SÜT	PEYNİRLİ SİGARA BÖREĞİ IHLAMUR	FINDIKLI KURABİYE SÜT	ISLAK KEK SÜT
12/02/2018 PAZARTESİ	13/02/2018 SALI	14/02/2018 ÇARŞAMBA	15/02/2018 PERŞEMBE	16/02/2018 CUMA
ŞOKELLALI SANDVIÇ SÜT	SUSAMLI ÇUBUK MEYVELİ YOĞURT	SOKAK SİMİTİ ÜÇGEN PEYNİR AYRAN	CORN FLAKES SÜT	PİŞİ ÜÇGEN PEYNİR IHLAMUR
19/02/2018 PAZARTESİ	20/02/2018 SALI	21/02/2018 ÇARŞAMBA	22/02/2018 PERŞEMBE	23/02/2018 CUMA
ÜZÜMLÜ KEK SÜT	DAMLA ÇİKOLATALI KURABİYE IHLAMUR	CEVİZLİ HAVUÇLU KEK SÜT	MEYVE SALATASI AYRAN	ISPANAKLI PEYNİRLİ GÖZLEME SÜT
26/02/2018 PAZARTESİ	27/02/2018 SALI	28/02/2018 ÇARŞAMBA		
ELMALI TART IHLAMUR	ACI BADEM KURABİYESİ SÜT	DOĞUM GÜNÜ PASTASI IHLAMUR		