



TED ANTALYA KOLEJİ
2018 NİSAN LİSE
YEMEK MENÜSÜ

02/04/2018 PAZARTESİ	03/04/2018 SALI	04/04/2018 ÇARŞAMBA	05/04/2018 PERŞEMBE	06/04/2018 CUMA	
<p>TARHANA ÇORBA 105 KCAL <u>KIYMALI İSPANAK 275 KCAL</u> (yoğurt) FİRİN MAKARNA 400 KCAL ELMA</p> <p><u>KARNİYARIK 255 KCAL</u></p> <p>SALATA BARI Domates Salatalık Söğüş Kara Lahana Salatası Havuç Salatası Marul salatası Karnabahar salatası Şakşuka Zeytinyağlı barbunya kısır</p>	<p>MERCİMEK ÇORBA 190 KCAL <u>YOĞURTLU MANTI 400 KCAL</u> (kabak mücver) 145 KCAL MUZ ÇİLEKLİ PUDİNG 190 KCAL</p> <p><u>KIYMALI PATATES 275 KCAL</u></p> <p>SALATA BARI Domates Salatalık Söğüş Kara Lahana Salatası Havuç Salatası Marul salatası Zeytinyağlı taze fasulye Peynirli muska böreği Mercimek köfte Cevizli erişte salatası</p>	<p>SEBZE ÇORBA 160 KCAL <u>KURU KÖFTE 210 KCAL</u> (bulgur pilavı) 260 KCAL MEYVE SALATASI ŞEKERPARE 390 KCAL</p> <p><u>PİLİC ŞİŞ 160 KCAL</u></p> <p>SALATA BARI Domates Salatalık Söğüş Kara Lahana Salatası Havuç Salatası Marul salatası Zeytinyağlı bamya Rus salatası Roka salatası Patates salatası</p>	<p>EZOĞELİN ÇORBA 210 KCAL <u>ETLİ KABAK DOLMA 225 KCAL</u> (yoğurt) PEYNİRLİ SİĞARA BÖREĞİ 275 KCAL ARMUT</p> <p><u>KASARLI İSPANAKLI TAVUK 255 KCAL</u></p> <p>SALATA BARI Domates Salatalık Söğüş Kara Lahana Salatası Havuç Salatası Marul salatası Kırmızı biber salatası Zeytinyağlı bezelye Makarna salatası Çoban salata</p>	<p>TEL ŞEHRİYE ÇORBA 122 KCAL <u>ET DÖNER 400 KCAL</u> (sade pirinç pilavı) 275 KCAL PORTAKAL KAZANDİBİ 215 KCAL</p> <p><u>MANTARLI ET SOTE 410 KCAL</u></p> <p>SALATA BARI Domates Salatalık Söğüş Kara Lahana Salatası Havuç Salatası Marul salatası Mısır Semizotu salatası Haydari Zeytinyağlı patlıcan</p>	
09/04/2018 PAZARTESİ	10/04/2018 SALI	11/04/2018 ÇARŞAMBA	12/04/2018 PERŞEMBE	13/04/2018 CUMA	14/04/2018 CUMARTESİ
<p>YAYLA ÇORBA 145 KCAL <u>FİRİNDA TAVUK BUT 310 KCAL</u> (şehriye pilavı) 340 KCAL ÇİKOLATALI PUDİNG 195 KCAL ERİK</p> <p><u>ORMAN KEBABI 312 KCAL</u></p> <p>SALATA BARI Domates Salatalık Söğüş Kara Lahana Salatası Havuç Salatası Marul salatası Yoğurtlu ıspanak salatası Mercimek köfte Peynirli sigara böreği Zeytinyağlı bamya</p>	<p>DOMATES ÇORBA (kaşar+kroton) 170 KCAL <u>İZMİR KÖFTE 348 KCAL</u> (soslu spagetti) 260 KCAL ÇAĞLA SÜTLAÇ 160 KCAL</p> <p><u>TAVUK KANAT 290 KCAL</u></p> <p>SALATA BARI Domates Salatalık Söğüş Kara Lahana Salatası Havuç Salatası Marul salatası Zeytinyağlı kabak Kısır Çoban salata Yoğurtlu mantar salata</p>	<p>ARPA ŞEHRİYE ÇORBA 125 KCAL <u>ETLİ NOHUT 285 KCAL</u> (meyhane pilavı) 315 KCAL CACIK ÜZÜM HOŞAFI 285 KCAL</p> <p><u>SEBZELİ KÖFTE 251 KCAL</u></p> <p>SALATA BARI Domates Salatalık Söğüş Kara Lahana Salatası Havuç Salatası Marul salatası Karışık turşu Brokoli salatası Zeytinyağlı yaprak sarma haydari</p>	<p>EZOĞELİN ÇORBA 210 KCAL <u>MEZGİT FİLETO 200 KCAL</u> (elma dilim patates) 154 KCAL İRMİK HELVASI 290 KCAL ELMA</p> <p><u>ÇİN USULÜ TAVUK 250 KCAL</u></p> <p>SALATA BARI Domates Salatalık Söğüş Kara Lahana Salatası Havuç Salatası Marul salatası Zeytinyağlı barbunya Roka salatası Cevizli erişte salatası Mısır</p>	<p>MERCİMEK ÇORBA 190 KCAL <u>ÇOBAN KAVURMA 405 KCAL</u> (fiyonk makarna) 275 KCAL ERİK KALBURABASTI 295 KCAL</p> <p><u>İZGARA KÖFTE 300 KCAL</u></p> <p>SALATA BARI Domates-Salatalık Söğüş Kara Lahana Salatası Havuç Salatası Marul salatası Patatesli sigara böreği Rus salatası Yoğurtlu semizotu sal. Zeytinyağlı taze fasulye</p>	<p>YAYLA ÇORBA 145 KCAL <u>HİNDİ TANDIR 320 KCAL</u> (şehriyeli pirinç pilavı) 295 KCAL MEYVE SALATASI ÇİKOLATALI PUDİNG 195 KCAL</p> <p><u>ET DÖNER 400 KCAL</u></p> <p>SALATA BARI Domates-Salatalık Söğüş Kara Lahana Salatası Havuç Salatası Marul salatası Patates salatası Çoban salatası Haydari Zeytinyağlı biber dolma</p>

16/04/2018 PAZARTESİ	17/04/2018 SALI	18/04/2018 ÇARŞAMBA	19/04/2018 PERŞEMBE	20/04/2018 CUMA
<p>SEBZE ÇORBA 170 KCAL <u>KIYMALI YESİL MERCİMEK 345 KCAL</u> (meyhane pilavı) 307 KCAL MUZ YOĞURT</p> <p><u>EKSİLİ KÖFTE 339 KCAL</u></p> <p>SALATA BARI Domates Salatalık Söğüş Kara Lahana Salatası Havuç Salatası Marul salatası Haydari Zeytinyağlı bamya Kabak mücver Peynirli sigara böreği</p>	<p>TARHANA ÇORBA 105 KCAL <u>KIYMALI PATLICAN MUSAKKA 260 KCAL</u> (Sade pirinç pilavı) 375 KCAL MUHALLEBİ 155 KCAL KİVİ</p> <p><u>SEBZELİ ET HAŞLAMA 235 KCAL</u></p> <p>SALATA BARI Domates Salatalık Söğüş Kara Lahana Salatası Havuç Salatası Marul salatası Yoğurtlu mantar salata Kırmızı biber salatası Mercimek köfte Zeytinyağlı barbunya</p>	<p>EZOĞELİN ÇORBA 210 KCAL <u>HAMBURGER 350 KCAL</u> (patates tava) 380 KCAL AYRAN ELMA</p> <p><u>KARISIK PİZZA 350 KCAL</u></p> <p>SALATA BARI Domates Salatalık Söğüş Kara Lahana Salatası Havuç Salatası Marul salatası Salatalık turşusu Zeytinyağlı bezelye Makarna salatası Rus salatası</p>	<p>DOMATES ÇORBA (kaşar+krotonlu) 170 KCAL <u>DALYAN KÖFTE 380 KCAL</u> FİYONK MAKARNA 270 KCAL ÇİLEK CEVİZLİ TEL KADAYIF 295 KCAL</p> <p><u>CITIR TAVUK 303 KCAL</u></p> <p>SALATA BARI Domates Salatalık Söğüş Kara Lahana Salatası Havuç Salatası Marul salatası Mısır Zeytinyağlı pazı Yoğurtlu semizotu salatası Şakşuka</p>	<p>NOHUTLU TAVUK ÇORBA 175 KCAL <u>ETLİ BİBER DOLMA 270 KCAL</u> (yoğurt) PEYNİRLİ SU BÖREĞİ 408 KCAL ARMUT</p> <p><u>HASANPAŞA KÖFTE 375 KCAL</u></p> <p>SALATA BARI Domates Salatalık Söğüş Kara Lahana Salatası Havuç Salatası Marul salatası Patlıcan salatası Kısır Zeytinyağlı taze fasulye Roka salatası</p>
23/04/2018 PAZARTESİ	24/04/2018 SALI	25/04/2018 ÇARŞAMBA	26/04/2018 PERŞEMBE	27/04/2018 CUMA
<p>23 NİSAN ULUSAL EGEMENLİK VE ÇOCUK BAYRAMI</p>	<p>EZOĞELİN ÇORBA 210 KCAL <u>TAS KEBABI 355 KCAL</u> (meyhane pilavı) 290 KCAL YOĞURT ÇİLEK</p> <p><u>CITIR TAVUK 303 KCAL</u></p> <p>SALATA BARI Domates Salatalık Söğüş Kara Lahana Salatası Havuç Salatası Marul salatası Kabak mücver Çoban salata Zeytinyağlı barbunya Kırmızı biber salatası</p>	<p>TARHANA ÇORBA 105 KCAL <u>ŞİŞ KÖFTE 310 KCAL</u> (pide ve patates kızartması) CEVİZLİ KABAK TATLISI 295 KCAL KİVİ</p> <p><u>ARNAVUT CİĞERİ 340 KCAL</u></p> <p>SALATA BARI Domates Salatalık Söğüş Kara Lahana Salatası Havuç Salatası Marul salatası Sumaklı soğan Antalya piyazı Zeytinyağlı taze fasulye Yoğurtlu mantar salata</p>	<p>YAYLA ÇORBA 145 KCAL <u>HİNDİ BUT SOTE 285 KCAL</u> (bezelyeli pirinç pilavı) KCAL MEYVE SALATASI VANİLYALI PUDİNG 185 KCAL</p> <p><u>ETLİ KURU FASULYE 268 KCAL</u></p> <p>SALATA BARI Domates Salatalık Söğüş Kara Lahana Salatası Havuç Salatası Marul salatası Yoğurtlu karışık kızartma Patates salatası Karışık turşu Zeytinyağlı bamya</p>	<p>DÜĞÜN ÇORBA 185 KCAL <u>ETLİ TÜRLÜ 260 KCAL</u> (erişte makarna) 305 KCAL YOĞURT ÜZÜM</p> <p><u>TAVUK IZGARA 290 KCAL</u></p> <p>SALATA BARI Domates Salatalık Söğüş Kara Lahana Salatası Havuç Salatası Marul salatası Şakşuka Peynirli muska böreği Zeytinyağlı semizotu Patlıcan salatası</p>

30/04/2018 PAZARTESİ				
<p>TUTMAÇ ÇORBA 182 KCAL <u>PİLİÇ ŞİNTZEL 315 KCAL</u> (patates püre) 118 KCAL AYRAN MUŞMULA</p> <p><u>KADINBUDU KÖFTE 375 KCAL</u></p> <p>SALATA BARI Domates Salatalık Söğüş Kara Lahana Salatası Havuç Salatası Marul salatası Makarna salatası Kırmızıbiber salatası Zeytinyağlı taze fasulye Mercimek köfte</p>				

LÜTFİ ÜNSAL
GENEL MÜDÜR

SAMİ YOLLU
AŞÇIBAŞI