



**TED ANTALYA KOLEJİ**  
**2018 ŞUBAT LİSE**  
**YEMEK MENÜSÜ**

05/02/2018 PAZARTESİ	06/02/2018 SALI	07/02/2018 ÇARŞAMBA	08/02/2018 PERŞEMBE	09/02/2018 CUMA
<p>MERCİMEK ÇORBA 190 KCAL <b><u>EKSİLİ KÖFTE 339 KCAL</u></b> (bulgur pilavı) 290 KCAL MANDALİN MUZLU PUDİNG 145 KCAL</p> <p><b><u>PİLİC ŞİNİTZEL 245 KCAL</u></b></p> <p><b>SALATA BARI</b> Domates Salatalık Söğüş Kara Lahana Salatası Havuç Salatası Marul salatası Patates salatası Zeytinyağlı pırasa Yoğurtlu kereviz salatası Rus salatası</p>	<p>BROKOLİ ÇORBA 108 KCAL <b><u>ETLİ KURU FASULYE 268 KCAL</u></b> (şehirveli pirinç pilavı) 365 KCAL YOĞURT ARMUT</p> <p><b><u>KIYMALI KARNABAHAHAR 230 KCAL</u></b></p> <p><b>SALATA BARI</b> Domates Salatalık Söğüş Kara Lahana Salatası Havuç Salatası Marul salatası Karışık turşu Zeytinyağlı bamyası Mercimek köfte Peynirli sigara böreği</p>	<p>TARHANA ÇORBA 186 KCAL <b><u>MEZGİT FİLETO 200 KCAL</u></b> (fırın patates) 250 KCAL İRMİK HELVASI 290 KCAL PORTAKAL</p> <p><b><u>KURU KÖFTE 300 KCAL</u></b></p> <p><b>SALATA BARI</b> Domates Salatalık Söğüş Kara Lahana Salatası Havuç Salatası Marul salatası Roka salatası Kırmızı biber salatası Makarna salatası Zeytinyağlı kereviz</p>	<p>DÜĞÜN ÇORBA 185 KCAL <b><u>KIYMALI İSPANAK 275 KCAL</u></b> (yoğurt) PEYNİRLİ TEPŞİ BÖREĞİ 250 KCAL MUZ</p> <p><b><u>ORMAN KEBABI 312 KCAL</u></b></p> <p><b>SALATA BARI</b> Domates Salatalık Söğüş Kara Lahana Salatası Havuç Salatası Marul salatası Zeytinyağlı barbunya Karnabahar kızartma Kuru börülce salatası Kısır</p>	<p>EZOĞELİN ÇORBA 210 KCAL <b><u>YOĞURTLU MANTI 400 KCAL</u></b> (sebze sote) 165 KCAL ELMA KAZANDİBİ 190 KCAL</p> <p><b><u>KARISIK PİZZA 250 KCAL</u></b></p> <p><b>SALATA BARI</b> Domates Salatalık Söğüş Kara Lahana Salatası Havuç Salatası Marul salatası Zeytinyağlı pazı Mısır Brokoli salatası Yoğurtlu karışık kızartma</p>
12/02/2018 PAZARTESİ	13/02/2018 SALI	14/02/2018 ÇARŞAMBA	15/02/2018 PERŞEMBE	16/02/2018 CUMA
<p>SEBZE ÇORBA 160 KCAL <b><u>ÇITIR TAVUK 315 KCAL</u></b> (bezelyeli pirinç pilavı) 275 KCAL AYRAN KİVİ</p> <p><b><u>HAMBURGER 350 KCAL</u></b></p> <p><b>SALATA BARI</b> Domates Salatalık Söğüş Kara Lahana Salatası Havuç Salatası Marul salatası Patates salatası Salatalık turşusu Roka salatası Zeytinyağlı kereviz</p>	<p>YAYLA ÇORBA 145 KCAL <b><u>KIYMALI KARNABAHAHAR GRATEN 250 KCAL</u></b> (meyhane pilavı) 310 KCAL ARMUT KAYISI HOŞAFI 145 KCAL</p> <p><b><u>TAS KEBABI 355 KCAL</u></b></p> <p><b>SALATA BARI</b> Domates Salatalık Söğüş Kara Lahana Salatası Havuç Salatası Marul salatası Yoğurtlu mantar salatası Zeytinyağlı bamyası Peynirli muska böreği Mercimek köfte</p>	<p>DOMATES ÇORBA 170 KCAL (kaşar+krotonlu) <b><u>ROSTO KÖFTE 305 KCAL</u></b> (patates püre) 118 KCAL MEYVE SALATASI SÜTLAÇ 190 KCAL</p> <p><b><u>TAVUK BAGET 315 KCAL</u></b></p> <p><b>SALATA BARI</b> Domates Salatalık Söğüş Kara Lahana Salatası Havuç Salatası Marul salatası Kısır Zeytinyağlı pırasa Cevizli erişte salatası Haydari</p>	<p>EZOĞELİN ÇORBA 210 KCAL <b><u>KIYMALI KAPUSKA 175 KCAL</u></b> (soslu spağetti) 260 KCAL YOĞURT MANDALİN</p> <p><b><u>KIYMALI YEŞİL MERCİMEK 337 KCAL</u></b></p> <p><b>SALATA BARI</b> Domates Salatalık Söğüş Kara Lahana Salatası Havuç Salatası Marul salatası Pancar turşusu Zeytinyağlı ispanak Kırmızıbiber salatası Patates salatası</p>	<p>MERCİMEK ÇORBA 190 KCAL <b><u>MANTARLI ET SOTE 250 KCAL</u></b> (bulgur pilavı) 290 KCAL SUPANGLE 210 KCAL PORTAKAL</p> <p><b><u>ET DÖNER 400 KCAL</u></b></p> <p><b>SALATA BARI</b> Domates Salatalık Söğüş Kara Lahana Salatası Havuç Salatası Marul salatası Zeytinyağlı barbunya Brokoli salatası Mısır Rus salatası</p>

19/02/2018 PAZARTESİ	20/02/2018 SALI	21/02/2018 ÇARŞAMBA	22/02/2018 PERŞEMBE	23/02/2018 CUMA
<p>SEBZE ÇORBA 160 KCAL <b><u>ŞİŞ KÖFTE 310 KCAL</u></b> (pide ve patates) 375 KCAL PORTAKAL TULUMBA TATLISI 310 KCAL</p> <p><b><u>HİNDİ TANDIR 275 KCAL</u></b></p> <p><b>SALATA BARI</b> Domates Salatalık Söğüş Kara Lahana Salatası Havuç Salatası Marul salatası Zeytinyağlı pazı Yoğurtlu mantar salata Karnabahar salatası Antalya piyazı</p>	<p>TARHANA ÇORBA 186 KCAL <b><u>ETLİ TÜRLÜ 260 KCAL</u></b> (fırın makarna)362 KCAL CACIK ARMUT</p> <p><b><u>KIYMALI KURU BÖRÜLCE 360 KCAL</u></b></p> <p><b>SALATA BARI</b> Domates Salatalık Söğüş Kara Lahana Salatası Havuç Salatası Marul salatası Zeytinyağlı bamyası Kırmızı biber salatası Kısır Yoğurtlu kereviz salatası</p>	<p>NOHUTLU TAVUK ÇORBA 210 KCAL <b><u>İSPANAKLI PİLİC SARMA 260 KCAL</u></b> (peynirli kuskus)262 KCAL AYRAN MEYVE SALATASI</p> <p><b><u>IZGARA KÖFTE 210 KCAL</u></b></p> <p><b>SALATA BARI</b> Domates Salatalık Söğüş Kara Lahana Salatası Havuç Salatası Marul salatası Brokoli salatası Rus salatası Patates salatası Zeytinyağlı pırasa</p>	<p>DÜĞÜN ÇORBA 185 KCAL <b><u>ETLİ NOHUT 285 KCAL</u></b> (sade pirinç pilavı) 365 KCAL YOĞURT KİVİ</p> <p><b><u>ÇİN USULÜ TAVUK 250 KCAL</u></b></p> <p><b>SALATA BARI</b> Domates Salatalık Söğüş Kara Lahana Salatası Havuç Salatası Marul salatası Karışık turşu Mercimek köfte Zeytinyağlı kereviz Karnabahar salatası</p>	<p>MERCİMEK ÇORBA 190 KCAL <b><u>HASAN PAŞA KÖFTE 320 KCAL</u></b> (sebzeli erişte) 305 KCAL ELMA ÇİLEKLİ PUDİNG 135 KCAL</p> <p><b><u>COBAN KAVURMA 405 KCAL</u></b></p> <p><b>SALATA BARI</b> Domates Salatalık Söğüş Kara Lahana Salatası Havuç Salatası Marul salatası Peynirli sigara böreği Zeytinyağlı barbunya Haydari Mısır</p>
26/02/2018 PAZARTESİ	27/02/2018 SALI	28/02/2018 ÇARŞAMBA		
<p>TEL ŞEHİRİYE ÇORBA 125 KCAL <b><u>KADINBUDU KÖFTE 396 KCAL</u></b> (patates püre) 118 KCAL MUZ ÜZÜM HOŞAFI 186 KCAL</p> <p><b><u>HİNDİ BUT KAVURMA 290 KCAL</u></b></p> <p><b>SALATA BARI</b> Domates Salatalık Söğüş Kara Lahana Salatası Havuç Salatası Marul salatası Kırmızı biber salatası Yoğurtlu ıspanak salata Makarna salatası Zeytinyağlı pırasa</p>	<p>TUTMAÇ ÇORBA 182 KCAL <b><u>ET DÖNER 400 KCAL</u></b> ( Sade Pirinç pilavı) 365 KCAL ARMUT ŞEKERPAZE 325 KCAL</p> <p><b><u>TAVUK ŞİŞ 165 KCAL</u></b></p> <p><b>SALATA BARI</b> Domates Salatalık Söğüş Kara Lahana Salatası Havuç Salatası Marul salatası Patates salatası Rus salatası Brokoli salatası Zeytinyağlı kereviz</p>	<p>EZOĞELİN ÇORBA 210 KCAL ETLİ LAHANA SARMA 240 KCAL (Yoğurt ) PEYİNİRLİ SİGARA BÖREĞİ 350 KCAL MANDALİN</p> <p><b><u>İZMİR KÖFTE 365 KCAL</u></b></p> <p><b>SALATA BARI</b> Domates Salatalık Söğüş Kara Lahana Salatası Havuç Salatası Marul salatası Zeytinyağlı pazı Kısır Cevizli erişte salatası şakşuka</p>		

LÜTFİ ÜNSAL  
GENEL MÜDÜR

SAMİ YOLLU  
AŞÇIBAŞI