



TED ANTALYA KOLEJİ
2018 KASIM LİSE
YEMEK MENÜSÜ

			01/11/2018 PERŞEMBE	02/11/2018 CUMA
			MERCİMEK ÇORBA 190 KCAL <u>MANTI 400 KCAL</u> (Kabak mücver) 165 KCAL CEVİZLİ KABAK TATLISI 295 KCAL ELMA <u>PİLİÇ NUGET 250 KCAL</u> SALATA BARI Domates Salatalık Söğüş Kara Lahana Salatası Havuç Salatası Marul salatası Yoğurtlu mantar salata Pancar turşusu Zeytinyağlı barbunya Patates salatası	TEL ŞEHRİYE ÇORBA 155 KCAL <u>ETLİ KARISIK DOLMA 295 KCAL</u> (peynirli sigara böreği) 350 KCAL YOĞURT MUZ <u>TAS KEBABI 355 KCAL</u> SALATA BARI Domates Salatalık Söğüş Kara Lahana Salatası Havuç Salatası Marul salatası Zeytinyağlı bamya Mercimek köfte Çoban salata Kırmızı biber salatası
05/11/2018 PAZARTESİ	06/11/2018 SALI	07/11/2018 ÇARŞAMBA	08/11/2018 PERŞEMBE	09/11/2018 CUMA
TARHANA ÇORBA 105 KCAL <u>ETLİ PİDE 315 KCAL</u> (sebze sote) 165 KCAL AYRAN ÜZÜM <u>KARISIK PİZZA 350 KCAL</u> SALATA BARI Domates Salatalık Söğüş Kara Lahana Salatası Havuç Salatası Marul salatası Zeytinyağlı pırasa Mısır Roka salatası Brokoli salatası	MANGAL PARTİSİ	DOMATES ÇORBA (kaşar+krotonlu) 170 KCAL <u>KIYMALI YEŞİL MERCİMEK 345 KCAL</u> (kuskus pilavı) 315 KCAL CACIK MEYVE SALATASI <u>KIYMALI KARNABAHAAR GRATEN 245 KCAL</u> SALATA BARI Domates Salatalık Söğüş Kara Lahana Salatası Havuç Salatası Marul salatası Şakşuka Kırmızı biber salatası Çoban salata Zeytinyağlı ıspanak	SEBZE ÇORBA 160 KCAL <u>ÇITIR BALIK 315 KCAL</u> (fırın patates) 250 KCAL İRMİK HELVASI 290 KCAL PORTAKAL <u>KADINBUDU KÖFTE 375 KCAL</u> SALATA BARI Domates Salatalık Söğüş Kara Lahana Salatası Havuç Salatası Marul salatası Roka salatası Mercimek köfte Zeytinyağlı taze fasulye Rus salatası	MERCİMEK ÇORBA 200 KCAL <u>MANTARLI ET SOTE 410 KCAL</u> (nohutlu pirinç pilavı) 255 KCAL ARMUT REVANİ 209 KCAL <u>ARNAVUT CİĞERİ 340 KCAL</u> SALATA BARI Domates Salatalık Söğüş Kara Lahana Salatası Havuç Salatası Marul salatası Zeytinyağlı kereviz Haydari Sumaklı soğan Peynirli muska böreği

12/11/2018 PAZARTESİ	13/11/2018 SALI	14/11/2018 ÇARŞAMBA	15/11/2018 PERŞEMBE	16/11/2018 CUMA
<p>BROKOLİ ÇORBA 108 KCAL <u>CİTİR TAVUK 315 KCAL</u> (erişte makarna) 340 KCAL SÜTLAÇ 190 KCAL ELMA</p> <p><u>DALYAN KÖFTE 380 KCAL</u></p> <p>SALATA BARI Domates Salatalık Söğüş Kara Lahana Salatası Havuç Salatası Marul salatası Yoğurtlu karışık kızartma Patates salatası Rus salatası Zeytinyağlı barbunya</p>	<p>DÜĞÜN ÇORBA 185 KCAL <u>ETLİ NOHUT 365 KCAL</u> (meyhane pilavı) 290 KCAL YOĞURT KAYISI KOMPOSTOSU 248 KCAL</p> <p><u>KIYMALI PATATES GRATEN 245 KCAL</u></p> <p>SALATA BARI Domates Salatalık Söğüş Kara Lahana Salatası Havuç Salatası Marul salatası Karnabahar salatası Kabak mücver Karışık turşu Çoban salata Zeytinyağlı bamya</p>	<p>MERCİMEK ÇORBA 200 KCAL <u>CİFTLİK KEBABI 280 KCAL</u> (soslu spagetti) 260 KCAL MANDALİN ŞEKERPARE 325 KCAL</p> <p><u>PİLİÇ ŞİŞ 165 KCAL</u></p> <p>SALATA BARI Domates Salatalık Söğüş Kara Lahana Salatası Havuç Salatası Marul salatası Karnabahar salatası Peynirli sigara böreği Haydari Zeytinyağlı kereviz</p>	<p>EZOĞELİN ÇORBA 210 KCAL <u>KIYMALI KAPUSKA 175 KCAL</u> (patatesli rulo börek) 295 KCAL YOĞURT MUZ</p> <p><u>ÇİN USULÜ TAVUK 250 KCAL</u></p> <p>SALATA BARI Domates Salatalık Söğüş Kara Lahana Salatası Havuç Salatası Marul salatası Kısır Brokoli salatası Zeytinyağlı kırmızıbiber dolma Roka salatası</p>	<p>TARHANA ÇORBA 105 KCAL <u>ET DÖNER 400 KCAL</u> (sade pirinç pilavı) 275 KCAL ARMUT CEVİZLİ TEL KADAYIF 275 KCAL</p> <p><u>SEBZELİ JÜLYEN BİFTEK 350 KCAL</u></p> <p>SALATA BARI Domates Salatalık Söğüş Kara Lahana Salatası Havuç Salatası Marul salatası Zeytinyağlı pazı Yoğurtlu mantar salata Mısır Mercimek köfte</p>
19/11/2018 PAZARTESİ	20/11/2018 SALI	21/11/2018 ÇARŞAMBA	22/11/2018 PERŞEMBE	23/11/2018 CUMA
<p>SEBZE ÇORBA 160 KCAL <u>KURU KÖFTE 250 KCAL</u> (bulgur pilavı) 291 KCAL ÇİKOLATALI PUDİNG 195 KCAL ELMA</p> <p><u>PİLİÇ ŞİNİTZEL 315 KCAL</u></p> <p>SALATA BARI Domates Salatalık Söğüş Kara Lahana Salatası Havuç Salatası Marul salatası Patates salatası Brokoli salatası Rus salatası Zeytinyağlı bamya</p>	<p>NOHUTLU TAVUK ÇORBA 175 KCAL <u>FİRİN TAVUK 285 KCAL</u> (sebzeli pirinç pilavı) 390 KCAL YOĞURT MANDALİN</p> <p><u>HİNDİ KÜLBASTI 312 KCAL</u></p> <p>SALATA BARI Domates Salatalık Söğüş Kara Lahana Salatası Havuç Salatası Marul salatası Kırmızıbiber salatası Zeytinyağlı biber dolma Yoğurtlu patlıcan salata Pancar turşusu</p>	<p>EZOĞELİN ÇORBA 210 KCAL <u>ŞİŞ KÖFTE 410 KCAL</u> (pide ve patates) MEYVE SALATASI MAHALLEBİ 185 KCAL</p> <p><u>HİNDİ SOTE 270 KCAL</u></p> <p>SALATA BARI Domates Salatalık Söğüş Kara Lahana Salatası Havuç Salatası Marul salatası Antalya piyazı Mercimek köfte Zeytinyağlı bamya Makarna salatası</p>	<p>MERCİMEK ÇORBA 200 KCAL <u>ETLİ TÜRLÜ 275 KCAL</u> (peynirli milföy börek) 305 KCAL MUZ TAHİN HELVASI 300 KCAL</p> <p><u>KASARLI İSPANAKLI TAVUK 255 KCAL</u></p> <p>SALATA BARI Domates Salatalık Söğüş Kara Lahana Salatası Havuç Salatası Marul salatası Haydari Kısır Kabak mücver Zeytinyağlı barbunya</p>	<p>TUTMAÇ ÇORBA 182 KCAL <u>HAMBURGER 350 KCAL</u> (patates tava) 310 KCAL AYRAN SÜTLÜ İRMİK TATLISI 285 KCAL</p> <p><u>İSLİM KEBABI 365 KCAL</u></p> <p>SALATA BARI Domates Salatalık Söğüş Kara Lahana Salatası Havuç Salatası Marul salatası Zeytinyağlı pırasa Pancar turşusu Mısır Cevizli erişte salata</p>

26/11/2018 PAZARTESİ	27/11/2018 SALI	28/11/2018 ÇARŞAMBA	29/11/2018 PERŞEMBE	30/11/2018 CUMA
ARA TATİL	ARA TATİL	ARA TATİL	ARA TATİL	ARA TATİL
03/12/2018 PAZARTESİ	04/12/2018 SALI	05/12/2018 ÇARŞAMBA	06/12/2018 PERŞEMBE	07/12/2018 CUMA
TARHANA ÇORBA 105 KCAL <u>İZMİR KÖFTE 365 KCAL</u> (bulgur pilavı) 315 KCAL ELMA ÇİLEKLİ PUDİNG 175 KCAL <u>PİLİC İZGARA 315 KCAL</u> SALATA BARI Domates Salatalık Söğüş Kara Lahana Salatası Havuç Salatası Marul salatası Karnabahar kızartma Mercimek köfte Peynirli muska böreği Zeytinyağlı kereviz	MERCİMEK ÇORBA 200 KCAL <u>HİNDİ TANDIR 320 KCAL</u> (Patates Püre) 315 KCAL MEYVE SALATASI KAZANDİBİ 225 KCAL <u>COBAN KAVURMA 410 KCAL</u> SALATA BARI Domates Salatalık Söğüş Kara Lahana Salatası Havuç Salatası Marul salatası Yoğurtlu mantar salata Rus salatası Şakşuka Zeytinyağlı pazı	YAYLA ÇORBA 145 KCAL <u>ETLİ LAHANA SARMA 240 KCAL</u> (yoğurt) SEBZELİ ERİŞTE 271 KCAL ARMUT <u>FIRINDA SEBZELİ TAVUK BUT 325 KCAL</u> SALATA BARI Domates Salatalık Söğüş Kara Lahana Salatası Havuç Salatası Marul salatası Patates salatası Brokoli salatası Zeytinyağlı pırasa Kısır	EZOGELİN ÇORBA 210 KCAL <u>EKSİLİ KÖFE 340 KCAL</u> (fırın makarna) 400 KCAL KEŞKÜL 180 KCAL MANDALİN <u>PİLİC KANAT İZGARA 360 KCAL</u> SALATA BARI Domates Salatalık Söğüş Kara Lahana Salatası Havuç Salatası Marul salatası Mısır Kırmızıbiber salatası Yoğurtlu ıspanak salata Zeytinyağlı taze fasulye	SEBZE ÇORBA 160 KCAL <u>ETLİ KURU FASULYE 268 KCAL</u> (sade pirinç pilavı) 275 KCAL CACIK TULUMBA TATLISI 310 KCAL <u>ETLİ KEREVİZ</u> SALATA BARI Domates Salatalık Söğüş Kara Lahana Salatası Havuç Salatası Marul salatası Karışık turşu Havuç mücver Yoğurtlu karışık kızartma Zeytinyağlı patlıcan

LÜTFİ ÜNSAL
GENEL MÜDÜR

SAMİ YOLLU
AŞÇIBAŞI