



TED ANTALYA KOLEJİ
2018 NİSAN İLKOKUL-ORTAOKUL
YEMEK MENÜSÜ

02/04/2018 PAZARTESİ	03/04/2018 SALI	04/04/2018 ÇARŞAMBA	05/04/2018 PERŞEMBE	06/04/2018 CUMA
TARHANA ÇORBA 105 KCAL KIYMALI İSPANAK 275 KCAL (yoğurt) FİRİN MAKARNA 400 KCAL SALATA BARI Marul Salatası Havuç Salatası Kara Lahana Kısır	MERCİMEK ÇORBA 190 KCAL YOĞURTLU MANTI 400 KCAL (kabak mücver) 145 KCAL MUZ SALATA BARI Marul Salatası Havuç Salatası Kara Lahana Zeytinyağlı taze fasulye	SEBZE ÇORBA 160 KCAL KURU KÖFTE 210 KCAL (Bulgur pilavı) 260 KCAL MEYVE SALATASI SALATA BARI Marul Salatası Havuç Salatası Kara Lahana Patates salatası	EZOĞELİN ÇORBA 210 KCAL ETLİ KABAK DOLMA 225 KCAL (yoğurt) PEYNİRLİ SİGARA BÖREĞİ 275 KCAL SALATA BARI Marul Salatası Havuç Salatası Kara Lahana Çoban salatası	TEL ŞEHRİYE ÇORBA 122 KCAL ET DÖNER 400 KCAL (sade pirinç pilavı) 275 KCAL PORTAKAL SALATA BARI Marul Salatası Havuç Salatası Kara Lahana Semizotu salatası
09/04/2018 PAZARTESİ	10/04/2018 SALI	11/04/2018 ÇARŞAMBA	12/04/2018 PERŞEMBE	13/04/2018 CUMA
YAYLA ÇORBA 145 KCAL FİRİNDA TAVUK BUT 310 KCAL (şehriye pilavı) 340 KCAL ÇİKOLATALI PUDİNG 195 KCAL SALATA BARI Marul Salatası Havuç Salatası Kara Lahana Yoğurtlu ispanak salatası	DOMATES ÇORBA (kaşar+krotonlu) 170 KCAL İZMİR KÖFTE 348 KCAL (soslu spagetti) 260 KCAL ÇAĞLA SALATA BARI Marul Salatası Havuç Salatası Kara Lahana Zeytinyağlı kabak	ARPA ŞEHRİYE ÇORBA 125 KCAL ETLİ NOHUT 285 KCAL (meyhane pilavı) 315 KCAL CACIK SALATA BARI Marul Salatası Havuç Salatası Kara Lahana Karişik turşu	EZOĞELİN ÇORBA 210 KCAL MEZGİT FILETO 200 KCAL (elma dilim patates) 154 KCAL İRMİK HELVASI 290 KCAL SALATA BARI Marul Salatası Havuç Salatası Kara Lahana Roka salatası	MERCİMEK ÇORBA 190 KCAL ÇOBAN KAVURMA 405 KCAL (fiyonk makarna) 275 KCAL ERİK SALATA BARI Marul Salatası Havuç Salatası Kara Lahana Patatesli sigara böreği
16/04/2018 PAZARTESİ	17/04/2018 SALI	18/04/2018 ÇARŞAMBA	19/04/2018 PERŞEMBE	20/04/2018 CUMA
SEBZE ÇORBA 160 KCAL KIYMALI YEŞİL MERCİMEK 345 KCAL (meyhane pilavı) 307 KCAL MUZ SALATA BARI Marul Salatası Havuç Salatası Kara Lahana haydari	TARHANA ÇORBA 105 KCAL KIYMALI ATLİCAN MUSAKKA 260 KCAL (sade pirinç pilavı) 375 KCAL MUHALLEBİ 155 KCAL SALATA BARI Marul Salatası Havuç Salatası Kara Lahana Yoğurtlu mantar salata	EZOĞELİN ÇORBA 210 KCAL HAMBURGER 350 KCAL (patates tava) 380 KCAL AYRAN SALATA BARI Marul Salatası Havuç Salatası Kara Lahana Zeytinyağlı bezelye	DOMATES ÇORBA (kaşar+krotonlu) 170 KCAL DALYAN KÖFTE 380 KCAL (fiyonk makarna) 270 KCAL ÇİLEK SALATA BARI Marul Salatası Havuç Salatası Kara Lahana şakşuka	NOHUTLU TAVUK ÇORBA 175 KCAL ETLİ BİBER DOLMA 270 KCAL (yoğurt) PEYNİRLİ SU BÖREĞİ 408 KCAL SALATA BARI Marul Salatası Havuç Salatası Kara Lahana patlıcan salatası
23/04/2018 PAZARTESİ	24/04/2018 SALI	25/04/2018 ÇARŞAMBA	26/04/2018 PERŞEMBE	27/04/2018 CUMA
23 NİSAN ULUSAL EGEMENLİK VE ÇOCUK BAYRAMI	EZOĞELİN ÇORBA 210 KCAL TAS KEBABI 355 KCAL (Meyhane pilavı) 290 KCAL YOĞURT SALATA BARI Marul Salatası Havuç Salatası Kara Lahana Kabak mücver	TARHANA ÇORBA 105 KCAL ŞİŞ KÖFTE 310 KCAL (Pide ve patates kızartma) 380 KCAL CEVİZLİ KABAK TATLISI 295 KCAL SALATA BARI Marul Salatası Havuç Salatası Kara Lahana Antalya piyazı	YAYLA ÇORBA 145 KCAL HİNDİ BUT SOTE 285 KCAL (Bezelyeli pirinç pilavı) 310 KCAL MEYVE SALATASI SALATA BARI Marul Salatası Havuç Salatası Kara Lahana Yoğurtlu karişik kızartma	DÜĞÜN ÇORBA 185 KCAL ETLİ TÜRLÜ 260 KCAL (Erişte makarna) 305 KCAL YOĞURT SALATA BARI Marul Salatası Havuç Salatası Kara Lahana Zeytinyağlı pazı kavurma
30/04/2018 PAZARTESİ				
TUTMAÇ ÇORBA 182 KCAL PİLİÇ ŞİNİTZEL 315 KCAL (patates püre) 118 KCAL AYRAN SALATA BARI Marul Salatası Havuç Salatası Kara Lahana Makarna salatası				