



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 KARNABAHAH 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 | | |