



**TED ANTALYA KOLEJİ**  
**2018 KASIM İLKOKUL-ORTAOKUL**  
**YEMEK MENÜSÜ**

			<b>01/11/2018 PERŞEMBE</b>	<b>02/11/2018 CUMA</b>
			MERCİMEK ÇORBA 190 KCAL MANTI 400 KCAL (Kabak müver) 165 KCAL CEVİZLİ KABAK TATLISI 295 KCAL <b>SALATA BARI</b> Kara Lahana Salatası Havuç Salatası Marul salatası Yoğurtlu mantar salata	TEL ŞEHİRİYE ÇORBA 155 KCAL ETLİ KARIŞIK DOLMA 295 KCAL (peynirli sigara böreği) 350 KCAL YOĞURT <b>SALATA BARI</b> Kara Lahana Salatası Havuç Salatası Marul salatası Zeytinyağlı bamya
<b>05/11/2018 PAZARTESİ</b>	<b>06/11/2018 SALI</b>	<b>07/11/2018 ÇARŞAMBA</b>	<b>08/11/2018 PERŞEMBE</b>	<b>09/11/2018 CUMA</b>
TARHANA ÇORBA 105 KCAL ETLİ PİDE 315 KCAL (sebze sote) 165 KCAL AYRAN <b>SALATA BARI</b> Kara Lahana Salatası Havuç Salatası Marul salatası Zeytinyağlı pırasa	<b>MANGAL PARTİSİ</b>	DOMATES ÇORBA (kaşar+krotonlu) 170 KCAL KIYMALI YEŞİL MERCİMEK 345 KCAL (kuskus pilavı) 315 KCAL CACIK <b>SALATA BARI</b> Kara Lahana Salatası Havuç Salatası Marul salatası Şakşuka	SEBZE ÇORBA 160 KCAL ÇITIR BALIK 315 KCAL (fırın patates) 250 KCAL İRMİK HELVASI 290 KCAL <b>SALATA BARI</b> Kara Lahana Salatası Havuç Salatası Marul salatası Roka salatası	MERCİMEK ÇORBA 200 KCAL MANTARLI ET SOTE 410 KCAL (nohutlu pirinç pilavı) 255 KCAL ARMUT <b>SALATA BARI</b> Kara Lahana Salatası Havuç Salatası Marul salatası Zeytinyağlı kereviz
<b>12/11/2018 PAZARTESİ</b>	<b>13/11/2018 SALI</b>	<b>14/11/2018 ÇARŞAMBA</b>	<b>15/11/2018 PERŞEMBE</b>	<b>16/11/2018 CUMA</b>
BROKOLİ ÇORBA 108 KCAL ÇITIR TAVUK 315 KCAL (erişte makarna) 340 KCAL SÜTLAÇ 190 KCAL <b>SALATA BARI</b> Kara Lahana Salatası Havuç Salatası Marul salatası Yoğurtlu karışık kızartma	DÜĞÜN ÇORBA 185 KCAL ETLİ NOHUT 365 KCAL (meyhane pilavı) 290 KCAL YOĞURT <b>SALATA BARI</b> Kara Lahana Salatası Havuç Salatası Marul salatası Zeytinyağlı bamya	MERCİMEK ÇORBA 200 KCAL ÇİFTLİK KEBABI 280 KCAL (soslu spagetti) 260 KCAL MANDALİN <b>SALATA BARI</b> Kara Lahana Salatası Havuç Salatası Marul salatası Karnabahar salatası	EZOĞELİN ÇORBA 210 KCAL KIYMALI KAPUSKA 175 KCAL (patatesli rulo börek) 295 KCAL YOĞURT <b>SALATA BARI</b> Kara Lahana Salatası Havuç Salatası Marul salatası Kısır	TARHANA ÇORBA 105 KCAL ET DÖNER 400 KCAL (sade pirinç pilavı) 275 KCAL ARMUT <b>SALATA BARI</b> Kara Lahana Salatası Havuç Salatası Marul salatası Zeytinyağlı pazı
<b>19/11/2018 PAZARTESİ</b>	<b>20/11/2018 SALI</b>	<b>21/11/2018 ÇARŞAMBA</b>	<b>22/11/2018 PERŞEMBE</b>	<b>23/11/2018 CUMA</b>
SEBZE ÇORBA 160 KCAL KURU KÖFTE 250 KCAL (bulgur pilavı) 291 KCAL ÇİKOLATALI PUDİNG 195 KCAL <b>SALATA BARI</b> Kara Lahana Salatası Havuç Salatası Marul salatası Brokoli salata	NOHUTLU TAVUK ÇORBA 175 KCAL FIRIN TAVUK 285 KCAL (sebze pirinç pilavı) 390 KCAL YOĞURT <b>SALATA BARI</b> Kara Lahana Salatası Havuç Salatası Marul salatası Kırmızı biber salatası	EZOĞELİN ÇORBA 210 KCAL ŞİŞ KÖFTE 410 KCAL (pide ve patates) MEYVE SALATASI <b>SALATA BARI</b> Kara Lahana Salatası Havuç Salatası Marul salatası Antalya piyazı	MERCİMEK ÇORBA 200 KCAL ETLİ TÜRLÜ 275 KCAL (peynirli milföy börek) 305 KCAL MUZ <b>SALATA BARI</b> Kara Lahana Salatası Havuç Salatası Marul salatası haydari	TUTMAÇ ÇORBA 182 KCAL HAMBURGER 350 KCAL (patates tava) 310 KCAL AYRAN <b>SALATA BARI</b> Kara Lahana Salatası Havuç Salatası Marul salatası Zeytinyağlı pırasa
<b>26/11/2018 PAZARTESİ</b>	<b>27/11/2018 SALI</b>	<b>28/11/2018 ÇARŞAMBA</b>	<b>29/11/2018 PERŞEMBE</b>	<b>30/11/2018 CUMA</b>
<b>ARA TATİL</b>	<b>ARA TATİL</b>	<b>ARA TATİL</b>	<b>ARA TATİL</b>	<b>ARA TATİL</b>
<b>03/12/2018 PAZARTESİ</b>	<b>04/12/2018 SALI</b>	<b>05/12/2018 ÇARŞAMBA</b>	<b>06/12/2018 PERŞEMBE</b>	<b>07/12/2018 CUMA</b>
TARHANA ÇORBA 105 KCAL İZMİR KÖFTE 365 KCAL (bulgur pilavı) 315 KCAL ELMA <b>SALATA BARI</b> Kara Lahana Salatası Havuç Salatası Marul salatası Karnabahar kızartma	MERCİMEK ÇORBA 200 KCAL HİNDİ TANDIR 320 KCAL (Patates Püre) 315 KCAL MEYVE SALATASI <b>SALATA BARI</b> Kara Lahana Salatası Havuç Salatası Marul salatası Yoğurtlu mantar salata	YAYLA ÇORBA 145 KCAL ETLİ LAHANA SARMA 240 KCAL (yoğurt) SEBZELİ ERİŞTE 275 KCAL <b>SALATA BARI</b> Kara Lahana Salatası Havuç Salatası Marul salatası Patates salatası	EZOĞELİN ÇORBA 105 KCAL EKŞİLİ KÖFTE 340 KCAL (fırın makarna) 400 KCAL MANDALİN <b>SALATA BARI</b> Kara Lahana Salatası Havuç Salatası Marul salatası Zeytinyağlı taze fasulye	SEBZE ÇORBA 160 KCAL ETLİ KURU FASULYE 268 KCAL (sade pirinç pilavı) 275 KCAL CACIK <b>SALATA BARI</b> Kara Lahana Salatası Havuç Salatası Karışık turşu Havuç mücver