



TED ANTALYA KOLEJİ 2019 OCAK LİSE YEMEK MENÜSÜ

	01/01/2019 SALI	02/01/2019 ÇARŞAMBA	03/01/2019 PERŞEMBE	04/01/2019 CUMA
	YENİ YIL TATİLİ	MERCİMEK ÇORBA 200 KCAL ET DÖNER 400 KCAL (Sade pirinç pilavı) 395 KCAL ARMUT CEVİZLİ KABAK TATLISI 295 KCAL ÇİN USÜLÜ TAVUK 250 KCAL SALATA BARI Domates Salatalık Söğüş Kara Lahana Salatası Havuç Salatası Marul salatası Zeytinyağlı kereviz Patates salatası Mısır Kırmızı biber salatası	TEL ŞEHRİYE ÇORBA 135 KCAL ETLİ KURU FASULYE 268 KCAL (bulgur pilavı) 290 KCAL CACIK MUZ KIYMALI YEŞİL MERCİMEK 345 KCAL SALATA BARI Domates Salatalık Söğüş Kara Lahana Salatası Havuç Salatası Marul salatası Karışık turşu Zeytinyağlı pazı Peynirli sigara böreği Yoğurtlu mantar salata	EZOĞELİN ÇORBA 190 KCAL CITIR BALIK 315 KCAL (elma dilim patates) 250 KCAL İRMİK HELVASI 290 KCAL KIVI TAVUK ŞİS 160 KCAL SALATA BARI Domates Salatalık Söğüş Kara Lahana Salatası Havuç Salatası Marul salatası Karnabahar salatası Roka salatası Cevizli erişte salatası Zeytinyağlı pırasa
07/01/2019 PAZARTESİ	08/01/2019 SALI	09/01/2019 ÇARŞAMBA	10/01/2019 PERŞEMBE	11/01/2019 CUMA
YAYLA ÇORBA 140 KCAL KADINBUDU KÖFTE 377 KCAL (patates püre) 315 KCAL MANDALİN TULUMBA TATLISI 380 KCAL MANTARLI ET SOTE 250 KCAL SALATA BARI Domates Salatalık Söğüş Kara Lahana Salatası Havuç Salatası Marul salatası Zeytinyağlı barbunya Brokoli salatası Mercimek köfte haydari	DÜĞÜN ÇORBA 185 KCAL KIYMALI İSPANAK 275 KCAL (yoğurt) SOSLU SPAGETTİ 259 KCAL ELMA KIYMALI KURU BÖRÜLCE SALATA BARI Domates Salatalık Söğüş Kara Lahana Salatası Havuç Salatası Marul salatası Karışık turşu Zeytinyağlı pırasa Kırmızı biber salatası Peynirli muska böreği	TARHANA ÇORBA 186 KCAL FİRINDA TAVUK 315 KCAL (nohutlu pirinç pilavı) 254 KCAL MUHALLEBİ 165 KCAL ARMUT KURU KÖFTE 300 KCAL SALATA BARI Domates Salatalık Söğüş Kara Lahana Salatası Havuç Salatası Marul salatası Zeytinyağlı bıyama Kısır Yoğurtlu kereviz salatası Patates salatası	MERCİMEK ÇORBA 200 KCAL YOĞURTLU MANTI 400 KCAL (havuç mücver) 165 KCAL ÜZÜM HOŞAFI 210 KCAL PORTAKAL KARISIK PİZZA 250 KCAL SALATA BARI Domates Salatalık Söğüş Kara Lahana Salatası Havuç Salatası Marul salatası Zeytinyağlı yaprak sarma Haydari Rus salatası Mısır	DOMATES ÇORBA (kaşar+krotonlu) 170 KCAL TAS KEBABI 355 KCAL (peynirli sigara böreği) 295 KCAL MEYVE SALATASI REVANİ 209 KCAL EKŞİLİ KÖFTE 395 KCLA SALATA BARI Domates Salatalık Söğüş Kara Lahana Salatası Havuç Salatası Marul salatası Yoğurtlu mantar salata Zeytinyağlı kereviz Roka salatası Makarna salatası
14/01/2019 PAZARTESİ	15/01/2019 SALI	16/01/2019 ÇARŞAMBA	17/01/2019 PERŞEMBE	18/01/2019 CUMA
EZOĞELİN ÇORBA 190 KCAL SEBZELİ HİNDİ SOTE 275 KCAL (fırın makarna) 400 KCAL SÜTLAÇ 210 KCAL ELMA ETLİ LAHANA SARMA 240 KCAL SALATA BARI Domates Salatalık Söğüş Kara Lahana Salatası Havuç Salatası Marul salatası Yoğurtlu ispanak salata Karnabahar salatası Karışık turşu Zeytinyağlı barbunya	ARPA ŞEHRİYE ÇORBA 145 KCAL KURU KÖFTE 300 KCAL (patates kızartma) 310 KCAL ARMUT ÇİLEKLİ PUDİNG 185 KCAL KAŞARLI İSPANAKLI TAVUK SARMA 235 KCAL SALATA BARI Domates Salatalık Söğüş Kara Lahana Salatası Havuç Salatası Marul salatası Kırmızı biber salatası Makarna salatası Rus salatası Zeytinyağlı pırasa	TARHANA ÇORBA 186 KCAL KIYMALI KARNABAHAH GRATEN 230 KCAL (meyhane pilavı) 310 KCAL YOĞURT PORTAKAL ETLİ TÜRLÜ 260 KCAL SALATA BARI Domates Salatalık Söğüş Kara Lahana Salatası Havuç Salatası Marul salatası Peynirli muska böreği Zeytinyağlı kereviz Mercimek köfte Cevizli erişte salata	BROKOLİ ÇORBA 108 KCAL ETLİ NOHUT 315 KCAL (sade pirinç pilavı) 395 KCAL MUZ AYRAN CITIR TAVUK 290 KCAL SALATA BARI Domates Salatalık Söğüş Kara Lahana Salatası Havuç Salatası Marul salatası Haydari Zeytinyağlı pazı Karışık turşu Kısır	YARI YIL TATİLİ/YARIM GÜN