

TED ATAKENT KOLEJİ EKİM AYI YEMEK MENÜSÜ

		SALI 01.10.2024		ÇARŞAMBA 02.10.2024		PERŞEMBE 3.10.2024		CUMA 4.10.2024	
		KAHALTI	KCAL	KAHALTI	KCAL	KAHALTI	KCAL	KAHALTI	KCAL
		KAŞAR PEYNİR, ZEYTİN,TAHİN PEKMEZ, DOMATES-SALATALIK,OMLET,MEYVELİ ÇAY	330	BEYAZ PEYNİR,ZEYTİN,BAL,TEREYAĞ,HAŞLANMIŞ YUMURTA,LİMONATA	370	KREM PEYNİR,ZEYTİN REÇEL,DOMATES-SALATALIK,YUMURTALI EKMEK,MEYVELİ ÇAY	350	BEYAZ PEYNİR,ZEYTİN,BAL,TEREYAĞ,PATATESLİ OMLET,SÜT	460
		ÖĞLE YEMEĞİ		ÖĞLE YEMEĞİ		ÖĞLE YEMEĞİ		ÖĞLE YEMEĞİ	
		SEBZE ÇORBA	190	EZOĞELİN ÇORBA	250	TARHANA ÇORBA	190	DOMATES ÇORBA	190
		ETLİ KURU FASULYE	350	MACAR GULAC	291	KIYMALI İSPANAK	280	EKŞİ DOLGULU PİLİÇ	290
		ŞEHRİYELİ PİRİNÇ PİLAVI	350	YEŞİL MERCİMEKLI BULGUR PİLAVI	350	SU BÖREĞİ	450	KUSKUS	275
		MEYVE	50	KREM KAMEL	200	MEYVE	50	PROFİTEROL	450
		SALATA BÜFE		SALATA BÜFE		SALATA BÜFE		SALATA BÜFE	
		CACIK	120	ROKA SALATA	35	YOĞURT	120	KOMPOSTO	130
		KARIŞIK TURŞU	100	PEMBE SULTAN	110	YEŞİL SALATA	40	GÖBEK SALATA	40
		HAVUÇ-K.LAHANA SALATA	50	MEVSİM SALATA	50	KARIŞIK TURŞU	100	HAVUÇ-KIRMIZI LAHANA SALATA	50
		KISIR	170	BİBER BORANI	134	MÜCVER	160	ZY.BAMYA	160
		İKİNDİ		İKİNDİ		İKİNDİ		İKİNDİ	
		ÇİKOLATALI MUFFIN - MEYVE SUYU	210	MEYVE-MİNİ POĞAÇA	160	TUZLU KEK-AYRAN	165		
PAZARTESİ 07.10.2024		SALI 08.09.2024		ÇARŞAMBA 09.10.2024		PERŞEMBE 10.10.2024		CUMA 11.09.2024	
KAHALTI	KCAL	KAHALTI	KCAL	KAHALTI	KCAL	KAHALTI	KCAL	KAHALTI	KCAL
ÜÇĞEN PEYNİR,ZEYTİN,BAL,TEREYAĞ,POĞAÇA,SÜT	480	BEYAZ PEYNİR, ZEYTİN,TAHİN PEKMEZ,DOMATES-SALATALIK, HAŞLANMIŞ YUMURTA,MEYVELİ ÇAY	304	KAŞAR PEYNİR,ZEYTİN,BAL,TEREYAĞ,SU BÖREĞİ,LİMONATA	490	BEYAZ PEYNİR,ZEYTİN,REÇEL, DOMATES-SALATALIK, OMLET MEYVELİ ÇAY	350	ÜÇĞEN PEYNİR,ZEYTİN,BAL,TEREYAĞ,HAŞLANMIŞ YUMURTA,SÜT	380
		ÖĞLE YEMEĞİ		ÖĞLE YEMEĞİ		ÖĞLE YEMEĞİ		ÖĞLE YEMEĞİ	
		EZOĞELİN ÇORBA	250	DÜĞÜN ÇORBA	200	MERCİMEK ÇORBA	250	YOĞURT ÇORBA	250
		MANTI	450	ETLİ NOHUT	350	ARNAVUT USULU MİSKET KÖFTE	160	KIYMALI TAZE FASULYE	160
		SEBZE SÖTE	145	ŞEHRİYELİ PİRİNÇ PİLAVI	350	ARPA ŞEHRİYE PİLAVI	275	PATATESLİ GÜL BÖREĞİ	400
		ÇİLEKLİ PUDİNG	200	MEYVE	50	AYRAN	70	MEYVE	50
		SALATA BÜFE		SALATA BÜFE		SALATA BÜFE		SALATA BÜFE	
		YOĞURT	120	HAVUÇ-K.LAHANA SALATA	50	GÖBEK SALATA	40	MEVSİM SALATA	50
		PANCARLI SEMİZOTU SALATA	142	KARIŞIK TURŞU	100	KIRMIZI LAHANA SALATA	50	BİBERİYE TURŞU	100
		HAVUÇ SALATA	40	CACIK	120	MAYDANOZLU HAVUÇ SALATA	40	YOĞURT	120
		BUĞDAY SALATA	125	PATATES SALATA	150	TABULE	210	MERCİMEK KÖFTE	130
		İKİNDİ		İKİNDİ		İKİNDİ		İKİNDİ	
		MEYVE-HAŞHAŞLI KURABİYE	300	MAHLEPLİ KURABİYE - AYRAN	410	MUZ	150	KEK-SÜT	190
PAZARTESİ 14.10.2024		SALI 15.10.2024		ÇARŞAMBA 16.10.2024		PERŞEMBE 17.10.2024		CUMA 18.10.2024	
KAHALTI	KCAL	KAHALTI	KCAL	KAHALTI	KCAL	KAHALTI	KCAL	KAHALTI	KCAL
ÜÇĞEN PEYNİR,ZEYTİN,BAL,TEREYAĞ,SİMİT,SÜT	485	KAŞAR PEYNİR, ZEYTİN,TAHİN PEKMEZ,DOMATES-SALATALIK,SEBZELİ OMLET,MEYVELİ ÇAY	345	BEYAZ PEYNİR,ZEYTİN,BAL,TEREYAĞ,ÇİTİR BÖREK,LİMONATA	390	KAŞAR PEYNİR,ZEYTİN,TAHİN PEKMEZ, DOMATES-SALATALIK, HAŞLANMIŞ YUMURTA,MEYVELİ ÇAY	306	BEYAZ PEYNİR,ZEYTİN,BAL,TEREYAĞ,PANCAKE,SÜT	534
		ÖĞLE YEMEĞİ		ÖĞLE YEMEĞİ		ÖĞLE YEMEĞİ		ÖĞLE YEMEĞİ	
		SEBZE ÇORBA	190	NANELİ YOĞURT ÇORBA	250	ŞEHRİYE ÇORBA	220	TARHANA ÇORBA	190
		DOMATES SOSLU KAŞARLI KÖFTE-PÜRE İLE	370	ETLİ SEBZELİ BARBUNYA	350	HATAY US. DÖNER	453	KIYMALI BEZELYE	190
		ERİŞTE	275	PİRİNÇ PİLAVI	350	BULGUR PİLAVI	350	ŞEHRİYELİ PİRİNÇ PİLAVI	350
		SÜTLAÇ	270	MEYVE	50	AYRAN	70	ŞEKERPARE	450
		SALATA BÜFE		SALATA BÜFE		SALATA BÜFE		SALATA BÜFE	
		GÖBEK SALATA	40	GÖBEK SALATA	40	YEŞİL SALATA	40	GÖBEK SALATA	40
		HAVUÇ SALATA	40	PANCAR TURŞU	100	BİBERİYE TURŞU	100	HAVUÇ SALATA	40
		KIRMIZI LAHANA SALATA	50	CACIK	120	ZY.BROKOLİ	150	KIRMIZI LAHANA	50
		ZY.KABAK KALYE	130	KISIR	170	İSPANAK TARATOR	157	PANCARLI BUĞDAY SALATA	125
		İKİNDİ		İKİNDİ		İKİNDİ		İKİNDİ	
		MEYVE- ÇÖREKOTLU KURABİYE	140	AYRAN-MİNİ PIZZA	160	MEYVE- ÇİKOLATA TOPLARI	180	AYRAN-MİNİ POĞAÇA	160

PAZARTESİ 21.10.2024		SALI 22.10.2024		ÇARŞAMBA 23.10.2024		PERŞEMBE 24.10.2024		CUMA 25.10.2024	
KAHVALLI	KCAL	KAHVALLI	KCAL	KAHVALLI	KCAL	KAHVALLI	KCAL	KAHVALLI	KCAL
ÜÇGEN PEYNİR,ZEYTİN,BAL,TEREYAĞ,DEREOTLU POĞAÇA,SÜT	480	BEYAZ PEYNİR, ZEYTİN,TAHİN PEKMEZ,DOMATES-SALATALIK, PATATESLİ OMLET,MEYVELİ ÇAY	360	KAŞAR PEYNİR,ZEYTİN,BAL,TEREYAĞ,SU BÖREĞİ,LİMONATA	490	BEYAZ PEYNİR,ZEYTİN,REÇEL, DOMATES-SALATALIK, OMLET MEYVELİ ÇAY	350	ÜÇGEN PEYNİR,ZEYTİN,BAL,TEREYAĞ,HAŞLANMIŞ YUMURTA,SÜT	382
ÖĞLE YEMEĞİ		ÖĞLE YEMEĞİ		ÖĞLE YEMEĞİ		ÖĞLE YEMEĞİ		ÖĞLE YEMEĞİ	
ŞEHRİYE ÇORBA	220	SEBZE ÇORBA	190	KEREVİZ ÇORBA	220	MERCİMEK ÇORBA	250	ÖZEL GÜN	
TERBİYE EKŞİLİ KÖFTE	260	ETLİ KURU FASULYE	350	NOHUTLU TAVUKLU PILAV	457	KIYMALI PATATES MUSAKKA	300		
ARPA ŞEHRİYE PİLAVI	275	ŞEHRİYE PİRİNÇ PİLAVI	350	AYRAN	70	ERİŞTE	275		
MAGNOLİA	250	MEYVE	50	TIRAMİSU	350	MEYVE	50		
SALATA BÜFE		SALATA BÜFE		SALATA BÜFE		SALATA BÜFE		SALATA BÜFE	
KIRMIZI LAHANA SALATA	50	MEVSİM SALATA	40	YOĞURT	120	KARIŞIK TURŞU	100		
GÖBEK SALATA	40	BİBERİYE TURŞU	100	YEŞİL SALATA	40	MEVSİM SALATA	40		
KOMPOSTO	130	CACIK	120	HAVUÇ SALATA	40	HAVUÇ-KIRMIZI LAHANA SALATA	50		
ZY. BAMYA	160	MÜCVER	160	TABULE	210	BARBUNYA PİLAKI	250		
İKİNDİ		İKİNDİ		İKİNDİ		İKİNDİ			
MEYVE-KANDİL SİMİDİ	220	KEK - SÜT	190	MEYVE-ÇATAL	220	MİNİ PİZZA - AYRAN	160		
PAZARTESİ 28.10.2024		SALI 29.10.2024		ÇARŞAMBA 30.10.2024		PERŞEMBE 31.10.2024			
KAHVALLI	KCAL	KAHVALLI	KCAL	KAHVALLI	KCAL	KAHVALLI	KCAL		
ÜÇGEN PEYNİR,ZEYTİN,BAL,TEREYAĞ,POĞAÇA,SÜT	480	KAŞAR PEYNİR, ZEYTİN,TAHİN PEKMEZ,DOMATES-SALATALIK,SEBZELİ OMLET,MEYVELİ ÇAY	350	BEYAZ PEYNİR,ZEYTİN,BAL,TEREYAĞ,YUMURTALI EKMEK,LİMONATA	416	KAŞAR PEYNİR,ZEYTİN,TAHİN PEKMEZ, DOMATES-SALATALIK, HAŞLANMIŞ YUMURTA,MEYVELİ ÇAY	306		
ÖĞLE YEMEĞİ		ÖĞLE YEMEĞİ		ÖĞLE YEMEĞİ		ÖĞLE YEMEĞİ			
DOMATES ÇORBA	190	YAYLA ÇORBA	250	ŞEHRİYE ÇORBA	220	MERCİMEK ÇORBA	250		
ÇİTİR BALIK-FESELEĞENLİ PATATES PÜRESİ İLE	300	ETLİ NOHUT	350	HAMBURGER / BIGMAC SOS İLE	300	KIYMALI KARNABAHAH GRATEN	190		
KUSKUS	275	PİRİNÇ PİLAVI	350	FIRIN PATATES	185	ŞPAGETTİ	275		
İRMİK HELVA	495	MEYVE	50	AYRAN	70	MEYVE	50		
SALATA BÜFE		SALATA BÜFE		SALATA BÜFE		SALATA BÜFE			
KIRMIZI LAHANA SALATA	50	CACIK	120	HAVUÇ SALATA	40	YOĞURT	120		
ROKA SALATA	40	GÖBEK SALATA	40	MEVSİM SALATA	40	PANCAR TURŞU	100		
HAVUÇ SALATA	40	KARIŞIK TURŞU	100	KIRMIZI LAHANA SALATA	50	HAVUÇ-K.LAHANA SALATA	50		
ZY. KEREVİZ	125	ZY. BRÜKSEL LAHANA	54	COLESLAW	104	KISIR	170		
İKİNDİ		İKİNDİ		İKİNDİ		İKİNDİ			
MEYVE-TUZLU KURABIYE	220	LİMONATA-KEK	190	MUZ	150	AYRAN-MİNİ POĞAÇA	160		