

TED ATAKENT KOLEJİ ARALIK AYI YEMEK MENÜ

PAZARTESİ 02.12.2024		SALI 03.12.2024		ÇARŞAMBA 04.12.2024		PERŞEMBE 05.12.2024		CUMA 06.12.2024	
KAHVALTI	KCAL	KAHVALTI	KCAL	KAHVALTI	KCAL	KAHVALTI	KCAL	KAHVALTI	KCAL
SİMİT - SÜT	372	BEYAZ PEYNİR, ZEYTİN, TAHİN PEKMEZ, PORTAKAL ÖMLET, MEYVELİ ÇAY	307	KAŞAR PEYNİR, ZEYTİN, BAL, TEREYAĞ, HAŞLANMIŞ YUMURTA, LİMONATA	422	BEYAZ PEYNİR, ZEYTİN, REÇEL, HAVUÇ, ÇITIR BÖREK, MEYVELİ ÇAY	373	KAŞAR PEYNİR, ZEYTİN, BAL, TEREYAĞ, PATATESLİ ÖMLET, SÜT	386
ÖĞLE YEMEĞİ		ÖĞLE YEMEĞİ		ÖĞLE YEMEĞİ		ÖĞLE YEMEĞİ		ÖĞLE YEMEĞİ	
SEBZE ÇORBA	190	DÜĞÜN ÇORBA	200	DOMATES ÇORBA	190	TARHANA ÇORBA	190	EZOĞELİN ÇORBA	250
DOMATES SOSLU KAŞARLI KÖFTE-PÜRE İLE	370	ETLİ KURU FASULYE	350	SEBZELİ ET SOTE	310	KIYMALI TAZE FASULYE	160	HATAY USULÜ DÖNER	453
ERİŞTE	300	PİRİNÇ PİLAVI	350	BULGUR PİLAVI	350	PEYNİRLİ MAKARNA	300	PİRİNÇ PİLAVI	350
VJ. YEŞİL MERCİMEK	300	VJ. PIRASA	140	VJ. BÖRÜLCE	110	VJ. PATATES	200	VJ. KAPUSKA	95
KIBRIS TATLISI	495	MEYVE	50	VİŞNE SOSLU CUP TAHİNLİ MUHALLEBİ	285	MEYVE	50	AYRAN	70
SALATA BÜFE		SALATA BÜFE		SALATA BÜFE		SALATA BÜFE		SALATA BÜFE	
YOĞURT	120	CACIK	120	ROKA SALATA	40	YOĞURT	120	BİBERİYE TURŞU	100
HAVUÇ SALATA	40	HAVUÇ-K.LAHANA SALATA	50	PORTAKALLI LİMONLU TURP	45	YEŞİL SALATA	40	MEVSİM SALATA	40
KIRMIZI LAHANA	50	PANCAR TURŞU	100	MEVSİM SALATA	40	KARIŞIK TURŞU	100	SEBZE TARATOR	125
PİYAZ		MÜCVER	160	BİBER BORANI	134	MERCİMEK KÖFTE	130	ZY. BROKOLİ	150
İKİNDİ		İKİNDİ		İKİNDİ		İKİNDİ		İKİNDİ	
ÇATLAK KURABİYE-MEYVE	153	KAKAOLU KEK-SÜT	190	TUZLU KURABİYE -MEYVE		MİNİ POĞAÇA - AYRAN	160		
PAZARTESİ		SALI		ÇARŞAMBA		PERŞEMBE		CUMA	
9.12.2024		10.12.2024		11.12.2024		12.12.2024		13.12.2024	
KAHVALTI	KCAL	KAHVALTI	KCAL	KAHVALTI	KCAL	KAHVALTI	KCAL	KAHVALTI	KCAL
DEREOTLU POĞAÇA - SÜT	322	KAŞAR PEYNİR, ZEYTİN, TAHİN PEKMEZ, HAVUÇ, HAŞLANMIŞ YUMURTA, MEYVELİ ÇAY	260	BEYAZ PEYNİR, ZEYTİN, BAL, TEREYAĞ, ÇITIR BÖREK, EL YAPIMI MEYVE SUYU	534	KAŞAR PEYNİR, ZEYTİN, REÇEL, PORTAKAL, SEBZELİ ÖMLET, SÜT	407	BEYAZ PEYNİR, ZEYTİN, BAL, TEREYAĞ, KÖY LOKLMAŞI, MEYVELİ ÇAY	430
ÖĞLE YEMEĞİ		ÖĞLE YEMEĞİ		ÖĞLE YEMEĞİ		ÖĞLE YEMEĞİ		ÖĞLE YEMEĞİ	
DOMATES ÇORBA	190	NANELİ YOĞURT ÇORBA	250	TARHANA ÇORBA	190	EZOĞELİN ÇORBA	250	MERCİMEK ÇORBA	250
ALİNAZİK	332	ETLİ NOHUT	350	BOLONEZ SOSLU İTALYAN MAKARNA	400	KIYMALI KARNABAHAAR GRATEN	190	ETLİ MEVSİM TÜRLÜ	260
ARPA ŞEHİRİYE PİLAVI	350	PİRİNÇ PİLAVI	350	SEBZE SOTE	145	SU BÖREĞİ	450	ERİŞTE	300
VJ. PATATES	200	VJ. BEZELYE	140	VJ. BARBUNYA	300	VJ.PATATES GRATEN	210	VJ. KURU FASULYE	300
MEYVE	50	KEMALPAŞA TATLISI	400	MEYVE	50	RED VELVET PASTA		MEYVE	50
SALATA BÜFE		SALATA BÜFE		SALATA BÜFE		SALATA BÜFE		SALATA BÜFE	
GÖBEK SALATA	40	CACIK	120	YOĞURT	120	YOĞURT	120	ROKA SALATA	40
HAVUÇ-K.LAHANA SALATA	50	KARIŞIK TURŞU	100	MEVSİM SALATA	40	HAVUÇ SALATA	40	MEVSİM SALATA	40
İSPANAK TARATOR	157	MEVSİM SALATA	40	HAVUÇ-K.LAHANA SALATA	50	KOMPOSTO	130	KIRMIZI LAHANA SALATA	50
BARBUNYA PİLAKİ	250	ALMAN USULÜ PATATES SALATA	154	SEBZE MÜCVER	160	BUĞDAY SALATA	125	PANCARLI KISIR	218
İKİNDİ		İKİNDİ		İKİNDİ		İKİNDİ		İKİNDİ	
SEBZELİ KEK - LİMONATA	153	MEYVE-MİNİ PIZZA	140	CHESTER KURABİYE-AYRAN	158	MUZ	150		
PAZARTESİ		SALI		ÇARŞAMBA		PERŞEMBE		CUMA	
16.12.2024		17.12.2024		18.12.2024		19.12.2024		20.12.2024	
KAHVALTI	KCAL	KAHVALTI	KCAL	KAHVALTI	KCAL	KAHVALTI	KCAL	KAHVALTI	KCAL
AÇMA - SÜT	275	BEYAZ PEYNİR, ZEYTİN, TAHİN PEKMEZ ,PORTAKAL, ÖMLET, MEYVELİ ÇAY	307	KAŞAR PEYNİR, ZEYTİN, BAL, TEREYAĞ, ÇITIR BÖREK LİMONATA	494	BEYAZ PEYNİR, ZEYTİN, REÇEL, HAVUÇ, HAŞLANMIŞ YUMURTA, KUŞBURNU	258	BEYAZ PEYNİR, ZEYTİN, BAL, TEREYAĞ, ÖMLET, SÜT	437
ÖĞLE YEMEĞİ		ÖĞLE YEMEĞİ		ÖĞLE YEMEĞİ		ÖĞLE YEMEĞİ		ÖĞLE YEMEĞİ	
EZOĞELİN ÇORBA	250	NANELİ YOĞURT ÇORBA	250	HAVUÇ ÇORBA	177	DÜĞÜN ÇORBA	200	TARHANA ÇORBA	190
MANTI	450	ETLİ KURU FASULYE	350	SEBZELİ MİSKET KÖFTE	239	KIYMALI BEZELYE	190	PIZZA	241
SEBZE SOTE	145	PİRİNÇ PİLAVI	350	BULGUR PİLAVI	350	ŞEHİRİYELİ PİRİNÇ PİLAVI	350	FIRIN PATATES	100
VEJ. KURU FASULYE	300	VJ.BAMYA	100	VJ. PIRASA	140	VJ.NOHUT	300	VJ. İSPANAK	100
KAKAOLU MUZLU MAGNOLİA	250	MEYVE	50	KEŞKÜL	200	AYRAN	50	AYRAN	70
SALATA BÜFE		SALATA BÜFE		SALATA BÜFE		SALATA BÜFE		SALATA BÜFE	
YOĞURT	120	GÖBEK SALATA	40	ROKA SALATA	40	YOĞURT	120	HAVUÇ-K.LAHANA SALATA	50
MEVSİM SALATA	40	PANCAR TURŞU	100	HAVUÇ SALATA	40	KARIŞIK TURŞU	100	MEVSİM SALATA	40
KARIŞIK TURŞU	100	CACIK	120	PEMBE SULTAN	110	GÖBEK SALATA	40	PANCAR TURŞU	100
PATATES SALATA	150	KISIR	170	YEŞİL MERCİMEK SALATA	74	MAKARNA SALATA	100	SEBZE TARATOR	125
İKİNDİ		İKİNDİ		İKİNDİ		İKİNDİ		İKİNDİ	
TAHİNLİ KURABİYE-MEYVE	171	KEK-MEYVE SUYU	210	KANDİL SİMİDİ-MEYVE	217	BERLİNER-SÜT	293		

PAZARTESİ 23.12.2024		SALI 24.12.2024		ÇARŞAMBA 25.12.2024		PERŞEMBE 26.12.2024		CUMA 27.12.2024	
KAHVALTI	KCAL	KAHVALTI	KCAL	KAHVALTI	KCAL	KAHVALTI	KCAL	KAHVALTI	KCAL
POĞAÇA - SÜT	335	BEYAZ PEYNİR, ZEYTİN, TAHİN PEKMEZ ,PORTAKAL,OMLET, MEYVELİ ÇAY	307	ÜÇGEN PEYNİR, ZEYTİN, BAL, TEREYAĞ,ÇİTİR BÖREK,LİMONATA	466	KAŞAR PEYNİR, ZEYTİN, REÇEL, HAVUÇ, HAŞLANMIŞ YUMURTA, MEYVELİ ÇAY	260	BEYAZ PEYNİR, ZEYTİN,BAL, TEREYAĞ, SEBZELİ OMLET, SÜT	447
ÖĞLE YEMEĞİ		ÖĞLE YEMEĞİ		ÖĞLE YEMEĞİ		ÖĞLE YEMEĞİ		ÖĞLE YEMEĞİ	
DOMATES ÇORBA	190	SEBZE ÇORBA	190	MERCİMEK ÇORBA	250	TERBİYELİ ŞEHRİYE ÇORBA	250		
İSVEÇ KÖFTE-PÜRE İLE	369	ETLİ SEBZELİ BARBUNYA	350	KIYMALI PATATES MUSAKKA	300	KIYMALI İSPANAK	160	YILBAŞI ÖZEL GÜN	
KUSKUS	275	ŞEHRİYELİ PİRİNÇ PİLAVI	350	ERİŞTE	300	SU BÖREĞİ	450		
VJ. BROKOLİ	100	VJ. PIRASA	140	VJ.BÖRÜLCE	110	VJ.BÖRÜLCE	110		
PORTAKALLI SÜTLAÇ	270	MEYVE	50	SUPANGLE	200	MEYVE	50		
SALATA BÜFE		SALATA BÜFE		SALATA BÜFE		SALATA BÜFE		SALATA BÜFE	
GÖBEK SALATA	40	KURU CACIK	113	GÖBEK SALATA	40	YOĞURT	120		
HAVUÇ-K.LAHANA SALATA	50	KARIŞIK TURŞU	100	HAVUÇ SALATA	40	MEVSİM SALATA	40		
DİLİM TURP	30	ROKA SALATA	40	PEMBE SULTAN	110	KIRMIZI LAHANA SALATA	50		
HAVUÇ PİLAKİ	160	FIRIN MÜCVER	160	BUĞDAY SALATA	125	KISIR	170		
İKİNDİ		İKİNDİ		İKİNDİ		İKİNDİ			
MİNİ SİMİT-MEYVE	190	CHESTER KURABİYE-AYRAN	158	MUZ	150	KURABİYE-MEYVE SUYU	205		
PAZARTESİ 30.12.2024		SALI 31.12.2024							
KAHVALTI	KCAL	KAHVALTI	KCAL						
simit - süt	372	BEYAZ PEYNİR, ZEYTİN, TAHİN PEKMEZ ,PORTAKAL,OMLET, MEYVELİ ÇAY	307						
ÖĞLE YEMEĞİ		ÖĞLE YEMEĞİ							
DÜĞÜN ÇORBA	200	TARHANA ÇORBA	190						
ETLİ NOHUT	350	HAMBURGER	300						
PİRİNÇ PİLAVI	350	FIRIN PATATES	100						
VJ. KEREVİZ	100	VJ. BROKOLİ	100						
MEYVE	50	AYRAN	70						
SALATA BÜFE		SALATA BÜFE							
CACIK	120	YEŞİL SALATA	40						
MEVSİM SALATA	40	K.LAHANA SALATA	50						
KARIŞIK TURŞU	100	HAVUÇ SALATA	40						
PATATES SALATA	150	İSPANAK TARATOR	157						
İKİNDİ		İKİNDİ							
MEYVE-ÇÖREKOTLU KURABİYE	215	YILBAŞI KURABİYE-LİMONATA	187						