

TED ATAKENT KOLEJİ ŞUBAT AYI YEMEK MENÜSÜ

PAZARTESİ 03.02.2025		SALI 04.02.2025		ÇARŞAMBA 05.02.2025		PERŞEMBE 06.02.2025		CUMA 07.02.2025	
KAHVALTI	KCAL	KAHVALTI	KCAL	KAHVALTI	KCAL	KAHVALTI	KCAL	KAHVALTI	KCAL
POĞAÇA,SÜT	335	KAŞAR PEYNİR, ZEYTİN,TAHİN PEKMEZ,OMLET,PORTAKAL,MEYVELİ ÇAY	310	BEYAZ PEYNİR,ZEYTİN,BAL,TEREYAĞ,ÇITIR BÖREK,LİMONATA	494	ÜÇGEN PEYNİR,ZEYTİN, PORTAKAL, HAŞLANMIŞ YUMURTA,REÇEL,MEYVELİ ÇAY	466	BEYAZ PEYNİR,ZEYTİN,BAL,TEREYAĞ,PATATESLİ OMLET,SÜT	386
ÖĞLE YEMEĞİ		ÖĞLE YEMEĞİ		ÖĞLE YEMEĞİ		ÖĞLE YEMEĞİ		ÖĞLE YEMEĞİ	
MERCİMEK ÇORBA	250	DÜĞÜN ÇORBA	200	MAHLUTA ÇORBA	220	YAYLA ÇORBA	250	TEL ŞEHRİYE ÇORBA	220
PÜRELİ MİSKET KÖFTE	140/270	ETLİ NOHUT	350	SEBZELİ ET SOTE	290	KIYMALI PATATES MUSAKKA	300	MANTI	450
ERİŞTE	275	PIRİNÇ PİLAVI	350	ARPA ŞEHRİYE PİLAVI	350	BULGUR PİLAVI	350	SEBZE SOTE	145
VJ.BÖRÜLCE	110	VJ.BROKOLİ	100	VJ.PIRASA	140	VJ.BARBUNYA	300	ISPANAK GRATEN	190
MEYVE	50	TRİLİÇE	350	MEYVE	50	KAKAOLU BİSKÜVİLİ PASTA	350	MEYVE	50
SALATA BÜFE		SALATA BÜFE		SALATA BÜFE		SALATA BÜFE		SALATA BÜFE	
MEVSİM SALATA	40	ALMAN CACIK	120	ROKA SALATA	40	MEVSİM SALATA	40	YOĞURT	120
HAVUÇ-K.LAHANA	50	GÖBEK SALATA	40	HAVUÇ SALATA	40	CACIK	120	MEVSİM SALATA	40
ZY.PORTAKALLI KEREVİZ	125	KARIŞIK TURŞU	100	AYVA KOMPOSTO	130	HAVUÇ TARATOR	149	HAVUÇ SALATA	40
YOĞURT	120	KISIR	170	Z.Y. MEVSİM GÜZELİ	80	ZY.BAMYA	160	HARDALLI PATATES SALATA	150
İKİNDİ		İKİNDİ		İKİNDİ		İKİNDİ			
HAVUÇLU KEK-LİMONATA	210	MEYVE	50	BERLİNER-SÜT	293	MEYVE	50		
PAZARTESİ 10.02.2025		SALI 11.02.2025		ÇARŞAMBA 12.02.2025		PERŞEMBE 13.02.2025		CUMA 14.02.2025	
KAHVALTI	KCAL	KAHVALTI	KCAL	KAHVALTI	KCAL	KAHVALTI	KCAL	KAHVALTI	KCAL
simit,süt	372	BEYAZ PEYNİR, ZEYTİN,TAHİN PEKMEZ,PORTAKAL,HAŞLANMIŞ YUMURTA,MEYVELİ ÇAY	312	ÜÇGEN PEYNİR,ZEYTİN,BAL,TEREYAĞ, ÇITIR BÖREK LİMONATA	494	BEYAZ PEYNİR,ZEYTİN,REÇEL,HAVUÇ, OMLET,MEYVELİ ÇAY	307	KAŞAR PEYNİR,ZEYTİN,BAL,TEREYAĞ,HAŞLANMIŞ YUMURTA,SÜT	494
ÖĞLE YEMEĞİ		ÖĞLE YEMEĞİ		ÖĞLE YEMEĞİ		ÖĞLE YEMEĞİ		ÖĞLE YEMEĞİ	
MERCİMEK ÇORBA	250	NANELİ YOĞURT ÇORBA	250	HAVUÇ ÇORBA	200	EZOĞELİN ÇORBA	250	TARHANA ÇORBA	190
SOSLU KAŞARLI KÖFTE	330	ETLİ BARBUNYA	350	SHEPHERDS PİE	420	KIYMALI İSPANAK	160	HATAY USULÜ TAVUK DÖNER	380
ŞEHRİYELİ PİRİNÇ PİLAVI	350	BULGUR PİLAVI	350	MAKARNA	275	SU BÖREĞİ	450	AYRAN	70
VJ.KURU FASULYE	300	VJ.KARNABAHAAR GRATEN	190	VJ.YEŞİL MERCİMEK	300	VJ.NOHUT	300	VJ.PIRASA	140
ŞEKERPARE	450	MEYVE	50	KEŞKÜL	200	MEYVE	50	RED VELVET PASTA	
SALATA BÜFE		SALATA BÜFE		SALATA BÜFE		SALATA BÜFE		SALATA BÜFE	
GÖBEK SALATA	40	HAVUÇ SALATASI	40	MEVSİM SALATA	40	YEŞİL SALATA	40	KORNİŞON - BİBERİYE TURŞU	100
YOĞURT	120	KIRMIZI LAHANA	50	HAVUÇ SALATA	40	HAVUÇ TARATOR	125	GÖBEK SALATA	40
KIRMIZI LAHANA	50	BİBERİYE TURŞU	100	PEMBE SULTAN	110	YOĞURT	120	MAKARNA SALATASI	100
ZY.EKŞİ SOSLU PIRASA	160	NARLİ TOLEDO	120	MÜCVER	160	ÇİĞKÖFTE	181	ELMALI PANCAR SALATA	120
İKİNDİ		İKİNDİ		İKİNDİ		İKİNDİ			
MEYVE	50	HAVUÇLU DEREOTLU POĞAÇA-AYRAN	160	MEYVE	50	KANDİL SİMİT-AYRAN	217		
PAZARTESİ 17.02.2025		SALI 18.02.2025		ÇARŞAMBA 19.02.2025		PERŞEMBE 20.02.2025		CUMA 21.02.2025	
KAHVALTI	KCAL	KAHVALTI	KCAL	KAHVALTI	KCAL	KAHVALTI	KCAL	KAHVALTI	KCAL
DEREOTLU EV POĞAÇA,SÜT	322	KAŞAR PEYNİR, ZEYTİN,TAHİN PEKMEZ,HAVUÇ,SEBZELİ OMLET,MEYVELİ ÇAY	347	BEYAZ PEYNİR,ZEYTİN,BAL,TEREYAĞ,ÇITIR BÖREK,LİMONATA	534	KAŞAR PEYNİR,ZEYTİN,REÇEL, PORTAKAL, HAŞLANMIŞ YUMURTA,MEYVELİ ÇAY	258	ÜÇGEN PEYNİR, ZEYTİN,BAL,TEREYAĞ,OMLET,SÜT	420
ÖĞLE YEMEĞİ		ÖĞLE YEMEĞİ		ÖĞLE YEMEĞİ		ÖĞLE YEMEĞİ		ÖĞLE YEMEĞİ	
TARHANA ÇORBA	190	ŞEHRİYE ÇORBA	220	DOMATES ÇORBA	190	TOYGA ÇORBA	250		
ÇITIR BALIK / PÜRE İLE	310/140	ETLİ KURU FASULYE	350	ABANT USULÜ PİLİÇ BİFTEK/PÜRE İLE	260/140	KIYMALI BEZELYE	190		
ERİŞTE	275	ŞEHRİYELİ PİRİNÇ PİLAVI	350	KUSKUS	275	BULGUR PİLAVI	350	ÖZEL GÜN	
VJ.TAZE FASULYE	110	VJ.BRÜKSEL LAHANA	120	VJ.KARNABAHAAR GRATEN	190	VJ.BARBUNYA	300		
UN HELVASI	495	MEYVE	50	TİRAMİŞU	350	MEYVE	50		
SALATA BÜFE		SALATA BÜFE		SALATA BÜFE		SALATA BÜFE		SALATA BÜFE	
TUPLU ROKA SALATA	50	CACIK	120	MEVSİM SALATA	40	ROKA SALATA	50		
HAVUÇ SALATA	40	KARIŞIK TURŞU	100	HAVUÇ SALATA	40	BİBERİYE TURŞU	100		
KOMPOSTO	130	KARIŞIK TARATOR	125	PORTAKALLI LİMONLU TURP	40	K.LAHANA SALATA	50		
Z.Y. İSPANAK	142	ZY.BROKOLİ	150	YEŞİL ZEYTİNLİ NOHUT EZME	110	ERİŞTE BORANİ	100		
İKİNDİ		İKİNDİ		İKİNDİ		İKİNDİ			
MEYVE	50	MİNİ PIZZA-AYRAN	160	MUZ	150	ÇÖREKOTLU KURABİYE-AYRAN	215		

PAZARTESİ 24.02.2025		SALI 25.02.2025		ÇARŞAMBA 26.02.2025		PERŞEMBE 27.02.2025		CUMA 28.02.2025	
KAHVALTI	KCAL	KAHVALTI	KCAL	KAHVALTI	KCAL	KAHVALTI	KCAL	KAHVALTI	KCAL
POĞAÇA,SÜT	355	KAŞAR PEYNİR, ZEYTİN,TAHİN PEKMEZ, HAVUÇ,OMLET,MEYVELİ ÇAY	347	ÜÇGEN PEYNİR,ZEYTİN,BAL,TEREYAĞ,KÖY LOKMASI,LİMONATA	505	BEYAZ PEYNİR,ZEYTİN,PORTAKAL,TAHİN- PEKMEZ,HAŞLANMIŞ YUMURTA,MEYVELİ ÇAY	312	KAŞAR PEYNİR,ZEYTİN,BAL,TEREYAĞ,PATATESLİ OMLET,SÜT	347
ÖĞLE YEMEĞİ		ÖĞLE YEMEĞİ		ÖĞLE YEMEĞİ		ÖĞLE YEMEĞİ		ÖĞLE YEMEĞİ	
MERCİMEK ÇORBA	250	SEBZE ÇORBA	190	DOMATES ÇORBA	190	NANELİ YOĞURT ÇORBA	250	EZOĞELİN ÇORBA	250
İSVEÇ KÖFTE PÜRE İLE	369	KIYMALI TAZE FASULYE	160	KÖRİLİ HİNDİ SOTE	250	ETLİ NOHUT	350	PIZZA	680
KUSKUS	275	BULGUR PİLAVI	350	ERİŞTE	275	PİRİNÇ PİLAVI	350	PATATES KAVURMA	100
VJ. BEZELYE	140	VJ.PIRASA	140	VJ.KAPUSKA	95	VJ. KEREVİZ	100	VJ.ISPANAK	100
SUPANGLE	200	MEYVE	50	KIBRIS TATLISI	495	MEYVE	50	AYRAN	70
SALATA BÜFE		SALATA BÜFE		SALATA BÜFE		SALATA BÜFE		SALATA BÜFE	
GÖBEK SALATA	40	NARLI YEŞİL SALATA	50	YEŞİL SALATA	40	YOĞURT	120	YEŞİL SALATA	40
HAVUÇ SALATA	40	DİLİM TURP	30	HAVUÇ SALATA	40	MEVSİM SALATA	40	HAVUÇ SALATA	40
KARIŞIK TURŞU	100	KIRMIZI LAHANA	50	YOĞURT	120	HAVUÇ-K.LAHANA SALATA	50	COLESLAW	152
ZY.PANCARLI KEREVİZ	145	ZY.BROKOLİ	150	KARNABAHAHAR TAVA	305	KISIR	170	ZY.PIRASA	160
İKİNDİ		İKİNDİ		İKİNDİ		İKİNDİ		İKİNDİ	
MEYVE	50	DAMLA ÇİKOLATALI KURABIYE-EL YAPIMI MEYVE SUYU	250	MEYVE	50	CUPCAKE-SÜT	190		