

TED ATA KENT KOLEJİ MART AYI YEMEK MENÜSÜ

PAZARTESİ 03.03.2025		SALI 04.03.2025		ÇARŞAMBA 05.03.2025		PERŞEMBE 06.03.2025		CUMA 07.03.2025	
KAHVALTI	KCAL	KAHVALTI	KCAL	KAHVALTI	KCAL	KAHVALTI	KCAL	KAHVALTI	KCAL
ÜÇGEN PEYNİR,ZEYTİN,BAL,TEREYAĞ,POĞAÇA,SÜT	320	KAŞAR PEYNİR, ZEYTİN,TAHİN PEKMEZ,HAVUÇ,OMLET,MEYVELİ ÇAY	347	BEYAZ PEYNİR,ZEYTİN,BAL,TEREYAĞ,ÇİTİR BÖREK,LİMONATA	534	KAŞAR PEYNİR,ZEYTİN, PORTAKAL, HAŞLANMIŞ YUMURTA,TAHİN PEKMEZ, MEYVELİ ÇAY	282	BEYAZ PEYNİR,ZEYTİN,BAL,TEREYAĞ,YUMURTALI EKMEK,SÜT	449
ÖĞLE YEMEĞİ		ÖĞLE YEMEĞİ		ÖĞLE YEMEĞİ		ÖĞLE YEMEĞİ		ÖĞLE YEMEĞİ	
TARHANA ÇORBA	190	DÜĞÜN ÇORBA	200	MERCİMEK ÇORBA	250	FESLEĞENLİ DOMATES ÇORBA	190	ÖZEL GÜN	
EKSİLİ KÖFTE	260	ETLİ KURU FASULYE	350	CAFE DE PARIS SOSLU PİLİÇ KAVURMA	430	KIYMALI TAZE FASULYE	160		
SPAGETTİ NAPOLİTEN	275	PİRİNÇ PILAVI	350	BULGUR PILAVI	350	SU BÖREĞİ	450		
BELÇİKA MUHALLEBİSİ	430	MEYVE	50	ŞEKERPAZE	450	MEYVE	50		
SALATA BÜFE		SALATA BÜFE		SALATA BÜFE		SALATA BÜFE		SALATA BÜFE	
YOĞURT	120	CACIK	120	GÖBEK SALATA	40	CACIK	120		
MEVSİM SALATA	40	MEVSİM SALATA	40	HAVUÇ SALATA	40	MEVSİM SALATA	40		
HAVUÇ-K.LAHANA SALATA	50	KARIŞIK TURŞU	100	KIRMIZI LAHANA SALATA	50	NARLI ROKA SALATA	55		
Z.Y. VIŞNELİ KEREVİZ	150	TABULE	170	YOĞURTLU MAKARNA SALATA	100	KISIR	170		
İKİNDİ		İKİNDİ		İKİNDİ		İKİNDİ			
ÇÖREKOTLU KURABİYE-MEYVE	195	KANDİL SİMİDİ-AYRAN	190	MİNİ PİZZA-MEYVE	211	TUZLU KURABİYE-AYRAN	156		
PAZARTESİ 10.03.2025		SALI 11.03.2025		ÇARŞAMBA 12.03.2025		PERŞEMBE 13.03.2025		CUMA 14.03.2025	
KAHVALTI	KCAL	KAHVALTI	KCAL	KAHVALTI	KCAL	KAHVALTI	KCAL	KAHVALTI	KCAL
ÜÇGEN PEYNİR,ZEYTİN,BAL,TEREYAĞ,SİMİT,SÜT	372	BEYAZ PEYNİR, ZEYTİN,TAHİN PEKMEZ,HAVUÇ,HAŞLANMIŞ YUMURTA,MEYVELİ ÇAY	302	ÜÇGEN PEYNİR,ZEYTİN,BAL,TEREYAĞ, SU BÖREĞİ,LİMONATA	562	BEYAZ PEYNİR,ZEYTİN,REÇEL, PORTAKAL, OMLET,MEYVELİ ÇAY	329	KAŞAR PEYNİR,ZEYTİN,BAL,TEREYAĞ,HAŞLANMIŞ YUMURTA,SÜT	376
ÖĞLE YEMEĞİ		ÖĞLE YEMEĞİ		ÖĞLE YEMEĞİ		ÖĞLE YEMEĞİ		ÖĞLE YEMEĞİ Pİ GÜNÜ	
EZOĞELİN ÇORBA	250	SEBZE ÇORBA	332	NANELİ YOĞURT ÇORBA	190	NANELİ YOĞURT ÇORBA	250	PIRINÇ ÇORBA	200
BİĞMAC SOSLU HAMBURGER	300	ETLİ NOHUT	350	HİNDİ TANDIR / PATATES PÜRESİ	255/140	KIYMALI BULGURLU İSPANAK	190	PİDELİ SOSLU CİZBİZ KÖFTE	409
FIRIN PATATES	115	ŞEHRİYELİ PİRİNÇ PILAVI	350	BULGUR PILAVI	350	ERİŞTE KAVURMA	300	PIRINÇ PILAVI	350
AYRAN	70	MEYVE	50	KUPTA MUHALLEBLİ GÜLLAÇ	350	MEYVE	50	PRENSES TATLISI	250
SALATA BÜFE		SALATA BÜFE		SALATA BÜFE		SALATA BÜFE		SALATA BÜFE	
MEVSİM SALATA	40	MEVSİM SALATA	40	YEŞİL SALATA	40	YOĞURT	120	YOĞURT	120
KORNİŞON TURŞU	40	CACIK	120	HAVUÇ SALATA	40	MEVSİM SALATA	40	PEYNİRLİ YEŞİL SALATA	121
COLESRAW	167	KARIŞIK TURŞU	100	KIRMIZI LAHANA SALATA	50	ROKA SALATA	40	PANCAR TURŞUSU	100
ELMALI PANCAR SALATA	120	KISIR	170	Z.Y. VIŞNELİ KEREVİZ	150	MERCİMEK KÖFTE	130	PIYAZ	135
İKİNDİ		İKİNDİ		İKİNDİ		İKİNDİ		İKİNDİ	
MEYVE-ÇİKOLATA TOPLARI	178	AYRAN-MİNİ POĞAÇA	160	MEYVE-ÇÖREKOTLU KURABİYE	220	ÇATAL- AYRAN			
PAZARTESİ 17.03.2025		SALI 18.03.2025		ÇARŞAMBA 19.03.2025		PERŞEMBE 20.03.2025		CUMA 21.03.2025	
KAHVALTI	KCAL	KAHVALTI	KCAL	KAHVALTI	KCAL	KAHVALTI	KCAL	KAHVALTI	KCAL
ÜÇGEN PEYNİR ,ZEYTİN,BAL,TEREYAĞ,DEREOTLU POĞAÇA,SÜT	322	KAŞAR PEYNİR, ZEYTİN,TAHİN PEKMEZ,HAVUÇ,SEBZELİ OMLET,MEYVELİ ÇAY	367	BEYAZ PEYNİR,ZEYTİN,BAL,TEREYAĞ,PANKEK,LİMONATA	534	KAŞAR PEYNİR,ZEYTİN,TAHİN PEKMEZ,PORTAKAL, HAŞLANMIŞ YUMURTA,MEYVELİ ÇAY	282	BEYAZ PEYNİR, ZEYTİN,BAL,TEREYAĞ,OMLET,SÜT	389
ÖĞLE YEMEĞİ		ÖĞLE YEMEĞİ-18 MART ÇANAKKALE ZAFERİ		ÖĞLE YEMEĞİ		ÖĞLE YEMEĞİ		ÖĞLE YEMEĞİ	
DOMATES ÇORBA	190	BUĞDAY ÇORBA	220	SOĞAN ÇORBA	190	TARHANA ÇORBA	190	YAYLA ÇORBA	250
MANTI	450	YEŞİL MERCİMEK	300	BOLONEZ SOSLU İTALYAN MAKARNA	400	KIYMALI BEZELYE	190	İNEGÖL KÖFTE / PÜRE İLE	270/140
SEBZE KAVURMA	145	BULGUR PILAVI	350	SEBZE SOTE	275	ŞEHRİYELİ PİRİNÇ PILAVI	350	NAPOLİTEN SOSLU MAKARNA	275
MEYVE	50	UN HELVASI	495	MEYVE	50	CHURROS	447	MEYVE	50
SALATA BÜFE		SALATA BÜFE		SALATA BÜFE		SALATA BÜFE		SALATA BÜFE	
YOĞURT	120	MEVSİM SALATA	40	YOĞURT	120	GÖBEK SALATA	40	GÖBEK SALATA	40
ROKA SALATA	40	KARIŞIK TURŞU	100	GÖBEK SALATA	40	HAVUÇ SALATA	40	HAVUÇ-KIRMIZI LAHANA	50
HAVUÇ SALATA	40	HAVUÇ SALATA	40	HAVUÇ-KIRMIZI LAHANA SALATA	50	KIRMIZI LAHANA	50	HAVUÇ TARATOR	125
PATATES SALATA	150	ÜZÜM HOŞAFI	130	Z.Y. MEVSİM GÜZELİ	80	KISIR	170	Z.Y. PAZI KAVURMA	115
İKİNDİ		İKİNDİ		İKİNDİ		İKİNDİ			
KEK-LİMONATA	210	MEYVE - TUZLU KURABİYE	220	MİNİ PİZZA-AYRAN	160	MEYVE - ÇİTİR BÖREK	323		
PAZARTESİ 24.03.2025		SALI 25.03.2025		ÇARŞAMBA 26.03.2025		PERŞEMBE 27.03.2025		CUMA 28.03.2025	
KAHVALTI	KCAL	KAHVALTI	KCAL	KAHVALTI	KCAL	KAHVALTI	KCAL	KAHVALTI	KCAL
ÜÇGEN PEYNİR,ZEYTİN,BAL,TEREYAĞ,SİMİT,SÜT	372	KAŞAR PEYNİR, ZEYTİN,TAHİN PEKMEZ, HAVUÇ,OMLET,MEYVELİ ÇAY	347	BEYAZ PEYNİR,ZEYTİN,BAL,TEREYAĞ,ÇİTİR BÖREK,SÜT	459	ÜÇGEN PEYNİR,ZEYTİN,PORTAKAL,REÇEL,HAŞLANMIŞ YUMURTA,MEYVELİ ÇAY	233	BEYAZ PEYNİR,ZEYTİN,BAL,TEREYAĞ,PATATESLİ OMLET,SÜT	394
ÖĞLE YEMEĞİ		ÖĞLE YEMEĞİ		ÖĞLE YEMEĞİ		ÖĞLE YEMEĞİ		ÖĞLE YEMEĞİ	
DOMATES ÇORBA	190	NANELİ YOĞURT ÇORBA	250	SÜLEYMANİYE ÇORBA	250	TARHANA ÇORBA	190	EZOĞELİN ÇORBA	214
KAŞARLI KÖFTE/PÜRE İLE	300/140	ETLİ NOHUT	350	ÇİFTLİK KEBABİ	457	PATATES MUSAKKA	300	TAVUK-NOHUT PILAV	290
BULGUR PILAVI	350	SEBZELİ KEŞKEK	385	ŞEHRİYELİ PİRİNÇ PILAVI	70	SOYA SOSLU ARPA ŞEHRİYE PILAVI	300	AYRAN	350
MEYVE	50	BAL KABAKLI MOUSSE	234	MEYVE	50	PROFİTEROL	450	MEYVE	70
SALATA BÜFE		SALATA BÜFE		SALATA BÜFE		SALATA BÜFE		SALATA BÜFE	
LOR PEYNİRLİ YEŞİL SALATA	124	YOĞURT	120	HAVUÇ-K.LAHANA SALATA	40	YEŞİL SALATA	40	MEVSİM SALATA	50
HAVUÇ SALATA	40	GÖBEK SALATA	40	MEVSİM SALATA	50	KIRMIZI LAHANA SALATA	50	K.LAHANA SALATA	40
PEMBE SULTAN	110	BİBERİYE TURŞU	100	ELMALI PANCAR SALATA	100	AYVA KOMPOSTO	130	KARIŞIK TURŞU	120
MAKARNA SALATA	100	KARNABAHR TAVA	190	Z.Y. TAZE FASULYE	125	MERCİMEK KÖFTE	130	HAVUÇ TARATOR	154
İKİNDİ		İKİNDİ		İKİNDİ		İKİNDİ			
TUZLU GEVREK KURABİYE-AYRAN	243	DAMLA ÇİKOLATALI KURABİYE-MEYVE	190	ZEBRA KEK-LİMONATA	214	MUZ	150		