

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
POĞAÇA-SÜT	320	KAŞAR PEYNİR, ZEYTİN,TAHİN PEKMEZ,HAVUÇ,OMLET,MEYVELİ ÇAY	347	BEYAZ PEYNİR,ZEYTİN,BAL,TEREYAĞ,ÇITIR BÖREK,LİMONATA	534	KAŞAR PEYNİR,ZEYTİN, PORTAKAL, HAŞLANMIŞ YUMURTA,REÇEL, MEYVELİ ÇAY	258	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		
EKŞİLİ KÖFTE	260	ETLİ KURU FASULYE	350	CAFE DE PARİS SOSLU PİLİÇ KAVURMA	430	KIYMALI TAZE FASULYE	160	ÖZEL GÜN	
SPAGETTİ NAPOLİTEN	275	PİRİNÇ PILAVI	350	BULGUR PILAVI	350	SU BÖREĞİ	450		
VJ. YEŞİL MERCİMEK YAHNİ	300	VJ.KABAK GRATEN	100	VJ. SEBZELİ BARBUNYA	300	VJ. PATATESLİ İSPANAK GRATEN	290		
BELÇİKA MUHALLEBİSİ	430	MEYVE	50	ŞEKERPARE	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	KANDİLİ SİMİDİ-AYRAN	190	MİNİ PIZZA-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
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	BEVRAN ÇORBA	332	SEBZE ÇORBA	190	NANELİ YOĞURT ÇORBA	250	PİRİNÇ ÇORBA	200
BİGMAC SOSLU HAMBURGER	300	ETLİ NOHUT	350	HİNDİ TANDIR / PATATES PÜRESİ	255/140	KIYMALI İSPANAK	190	PİDELİ SOSLU CİZBİZ KÖFTE	409
FİRİN PATATES	115	ŞEHRİYELİ PİRİNÇ PILAVI	350	BULGUR PILAVI	350	ERİŞTE KAVURMA	300	PİRİNÇ PILAVI	350
VJ. PAZİ KAVURMA	145	VJ.KARBANAHAİR	110	VJ. TAZE FASULYE	110	VJ. YEŞİL MERCİMEK	300	VJ.PIRASA	140
AYRAN	70	MEYVE	50	KUPTA MUHALLEBİLİ GÜLLAÇ	350	MEYVE	50	PRENSES TATLIŞI	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-ÇIKOLATA 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
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,REÇEL,PORTAKAL, HAŞLANMIŞ YUMURTA,MEYVELİ ÇAY	258	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
VJ.İSPANAK GRATEN	190	VJ.PIRASA	100	VJ. ORBİT FASULYE	100	VJ.KEREVİZ	100	VJ.NOHUT YAHNİ	300
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. PAZİ KAVURMA	115
İKİNDİ		İKİNDİ		İKİNDİ		İKİNDİ			
KEK-LİMONATA	210	MEYVE - TUZLU KURABİYE	220	MİNİ PIZZA-AYRAN	160	MEYVE - ÇITIR 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
SİMİT-SÜT	372	KAŞAR PEYNİR, ZEYTİN,TAHİN PEKMEZ, HAVUÇ,OMLET,MEYVELİ ÇAY	347	BEYAZ PEYNİR,ZEYTİN,BAL,TEREYAĞ,ÇITIR 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	214	TARHANA ÇORBA	190	EZOĞELİN ÇORBA	250
KAŞARLI IZGARA KÖFTE	330	ETLİ NOHUT	350	ÇİFTLİK KEBABİ	290	PATATES MUSAĞKA	300	TAVUK-NOHUT PILAV	457
BULGUR PILAVI	350	SEBZELİ KEŞKEK	385	ŞEHRİYELİ PİRİNÇ PILAVI	350	SOYA SOSLU ARPA ŞEHRİYE PILAVI	300	AYRAN	70
VJ.SEBZE GRATEN	190	VJ. BAMYA	100	VJ.BARBUNYA	300	VJ. KABAK KALYE	60	VJ.YEŞİL MERCİMEK	300
MEYVE	50	BAL KABAKLI MOUSSE	234	MEYVE	70	PROFİTEROL	450	MEYVE	50
SALATA BÜFE		SALATA BÜFE		SALATA BÜFE		SALATA BÜFE		SALATA BÜFE	
LOR PEYNİRLİ YEŞİL SALATA	124	YOĞURT	120	HAVUÇ-K.LAHANA SALATA	50	YEŞİL SALATA	40	MEVSİM SALATA	40
HAVUÇ SALATA	40	GÖBEK SALATA	40	MEVSİM SALATA	40	KIRMIZI LAHANA SALATA	50	K.LAHANA SALATA	50
PEMBE SULTAN	110	BİBERİYE TURŞU	100	ELMALI PANCAR SALATA	120	AYVA KOMPOSTO	130	KARIŞIK TURŞU	100
MAKARNA SALATA	100	KARNABAHAİR TAVA	190	Z.Y. TAZE FASULYE	154	MERCİMEK KÖFTE	130	HAVUÇ TARATOR	125
İKİNDİ		İKİNDİ		İKİNDİ		İKİNDİ			
TUZLU GEVREK KURABİYE-AYRAN	243	DAMLA ÇIKOLATALI KURABİYE-MEYVE	190	ZEBRA KEK-LİMONATA	214	MUZ	150		