



TED KONYA KOLEJİ ARALIK AYI YEMEK MENÜSÜ

TARİH	SABAH	ÖĞLE	İKİNDİ
03 ARALIK 2018 PAZARTESİ	BEYAZ PEYNİR KAIRMIZI BİBER HAVUÇ BİTKİ ÇAYI	SEBZE ÇORBA PAŞA KÖFTE SALATA KEMALPAŞA	MEYVE TABAĞI
	170 KKal	735 KKal	150 KKal
04 ARALIK 2018 SALI	HAŞLANMIŞ YUMURTA ÇEÇİL PEYNİRİ TAHİN - PEKMEZ BİTKİ ÇAYI	ARABAŞI ÇORBA BEŞAMEL SOSLU KARNABAHAH PEYNİRLİ ERIŞTE YOĞURT	HAVUÇLU KEK
	242 KKal	735 KKal	215 KKal
05 ARALIK 2018 ÇARŞAMBA	KALEM BÖREĞİ SÜT MEYVE	MERCİMEK ÇORBA TAVUK SOTE SEBZELİ BULGUR PİLAVI YOĞURT	BEYAZ PEYNİRLİ SANDVIÇ IHLAMUR
	275 KKal	662 KKal	210 KKal
06 ARALIK 2018 PERŞEMBE	MENEMEN BEYAZ PEYNİR ZEYTİN BİTKİ ÇAYI	NANELİ YOĞURT ÇORBA PATATES KÖFTE AKDENİZ SALATASI MEYVE	KURUYEMİŞ SÜT
	312 KKal	715 KKal	294 KKal
07 ARALIK 2018 CUMA	KAŞAR PEYNİRİ MEVSİM YEŞİLLİKLERİ CEVİZ SÜT	EZOĞELİN ÇORBA NOHUT PİRİNÇ PİLAVI CACIK	PUDİNG
	358 KKal	570 KKal	260 KKal
10 ARALIK 2018 PAZARTESİ	SİMİT ÜÇGEN PEYNİR MEVSİM YEŞİLLİKLERİ IHLAMUR	ŞEHİRİYE ÇORBA KARIŞIK KIZARTMA SALATA YOĞURT	MOZAİK PASTA LİMONATA
	335 KKal	540 KKal	310 KKal
11 ARALIK 2018 SALI	KAŞAR PEYNİRİ TEREYAĞ BAL SÜT	KAŞARLI DOMATES ÇORBA TAZA FASULYE ŞEHİRİYELİ PİLAV KOMPOSTO	MEYVE TABAĞI
	397 KKal	845 KKal	150 KKal
12 ARALIK 2018 ÇARŞAMBA	HAŞLANMIŞ YUMURTA HAŞLANMIŞ PATATES ZEYTİN BİTKİ ÇAYI	TARHANA ÇORBA YUMURTALI İSPANAK PEYNİRLİ BÖREK YOĞURT	TAM BUĞDAY GEVREĞİ AYRAN
	270 KKal	602 KKal	189 KKal
13 ARALIK 2018 PERŞEMBE	BEYAZ PEYNİR ZEYTİN ÇİLEK REÇELİ SÜT	ALACA ÇORBA ETLİ DOLMA FIRIN MAKARNA YOĞURT	MİNİ PIZZA PAPATYA ÇAYI
	195 KKal	750 KKal	245 KKal
14 ARALIK 2018 CUMA	SADE OMLET BEYAZ PEYNİR - ZEYTİN KIRMIZI BİBER - HAVUÇ BİTKİ ÇAYI	KURU FASULYE PİRİNÇ PİLAVI TURŞU YOĞURT	KURUYEMİŞ MEYVE
	275 KKal	615 KKal	250 KKal
17 ARALIK 2018 PAZARTESİ	KAŞAR PEYNİRİ BEYAZ PEYNİR ZEYTİN BİTKİ ÇAYI	SEBZE ÇORBA FIRINDA TAVUK BULGUR PİLAVI CACIK	MEYVE SALATASI
	240 KKal	705 KKal	270 KKal
18 ARALIK 2018 SALI	YUMURTALI EKMEK ÇEÇİL PEYNİRİ ZEYTİN BİTKİ ÇAYI	MANTI YOĞURT MEVSİM SALATA ÇITIR KADAYIF	POĞAÇA MEYVE ÇAYI
	315 KKal	770 KKal	230 KKal
19 ARALIK 2018 ÇARŞAMBA	BEYAZ PEYNİR TEREYAĞ - BAL KIRMIZI BİBER - HAVUÇ SÜT	MERCİMEK ÇORBA İSLİM KEBABI ŞEHİRİYELİ PİLAV SALATA	PUDİNG
	405 KKal	810 KKal	260 KKal

20 ARALIK 2018 PERSEMBE	OMLET ÜÇGEN PEYNİR ZEYTİN IHLAMUR	TERBİYELİ TAVUK SUYU ÇORBA TÜRLÜ SALATA HELVA	MEYVE TABAĞI
	200 KKal	580 KKal	150 KKal
21 ARALIK 2018 CUMA	SİMİT PEYNİR SÜT MEYVE	PİZZA SALATA AYRAN	PEYNİRLİ BÖREK
	275 KKal	755 KKal	200 KKal
24 ARALIK 2018 PAZARTESİ	PATATESLİ OMLET KAŞAR PEYNİRİ BİTKİ ÇAYI	YOĞURT ÇORBA FIRINDA TAVUK BAGET BULGUR PİLAVI SALATA	KURUYEMİŞ MEYVE
	465 KKal	655 KKal	250 KKal
25 ARALIK 2018 SALI	DEROTLU POĞAÇA ZEYTİN BİTKİ ÇAYI	EZOĞELİN ÇORBA ÇİFTLİK KÖFTE PİRİNÇ PİLAVI YOĞURT	MEYVE TABAĞI
	220 KKal	680 KKal	150 KKal
26 ARALIK 2018 ÇARŞAMBA	BEYAZ PEYNİR ZEYTİN TAHİN - PEKMEZ BİTKİ ÇAYI	DOMATES ÇORBA KARIŞIK KIZARTMA SALATA YOĞURT	EV YAPIMI SÜT BURGER
	210 KKal	840 KKal	120 KKal
27 ARALIK 2018 PERSEMBE	KARIŞIK TOST IHLAMUR	ALACA ÇORBA İSPANAK YEMEĞİ PEYNİRLİ BÖREK REVANI	ELMALI KURABİYE SÜT
	350 KKal	720 KKal	270 KKal
28 ARALIK 2018 CUMA	MENEMEN BEYAZ PEYNİR MEVSİM YEŞİLLİKLERİ SÜT	ARABAŞI ÇORBA EKMEK ARASI KÖFTE SALATA AYRAN	KURUYEMİŞ
	320 KKal	830 KKal	200 KKal
31 ARALIK 2018 PAZARTESİ	KAŞAR PEYNİRİ BEYAZ PEYNİR ZEYTİN MEVSİM YEŞİLLİKLERİ	MERCİMEK ÇORBA TAZE FASULYE CEVİZLİ PEYNİRLİ ERİŞTE YOĞURT	YAŞ PASTA LİMONATA
	280 KKal	680 KKal	345 KKal