



## 2021-2022 EĞİTİM VE ÖĞRETİM YILI ÖZEL ANTALYA TOPLUM KOLEJİ HAZİRAN AYI YEMEK LİSTESİ

	PAZARTESİ		SALI		ÇARŞAMBA		PERŞEMBE		CUMA	
	06.Haz	kcal	07.Haz	kcal	08.Haz	kcal	09.Haz	kcal	10.Haz	kcal
<b>KAHALTI</b>	Menemen, Beyaz Peynir, Zeytin, Salatalık, Tahin Pekmez, Süt		Simit, Üçgen Peynir, Zeytin, Domates, Salatalık, Reçel, Süt		Haşlanmış Yumurta, Krem Peynir, Zeytin, Domates, Kuru Meyve, Süt		Çorba, Beyaz Peynir, Zeytin, Domates, Salatalık, Helva, Süt		Patatesli Omlet, Kaşar Peynir, Zeytin, Domates, Bal, Süt	
<b>ÖĞLE YEMEĞİ</b>	Mercimek Çorbası	91	Kremalı Mantar Çorbası	160	Ezogelin Çorbası	129	Tarhana Çorbası	121	Şehriye Çorbası	136
	Etlı Nohut	317	Salçalı Köfte	268	Pizza	241	Karışık Musakka	151	Fırında Tavuk	290
	Pirinç Pilavı	208	Bulgur Pilavı	200	Ayran	56	Pirinç Pilavı	208	Makarna	229
	Turşu	15	Börülce Salatası	197	Mevsim Salata	120	Yoğurt	75	Cacık	41
	Dilim Meyve	70	Yalancı Tavuk Göğsü	115	Dilim Meyve	70	Revani	209	Marul Salata	120
<b>ATIŞTIRMALIK</b>	Kakaolu Kek		Meyve		Soslu Kurabiye		Zebra Kek		Börek	
	179	70	70	92	170	130				
	13.Haz	kcal	14.Haz	kcal	15.Haz	kcal	16.Haz	kcal	17.Haz	kcal
<b>KAHALTI</b>	Haşlanmış Yumurta, Üçgen Peynir, Zeytin, Domates, Reçel, Süt		Çörek, Beyaz Peynir, Zeytin, Salatalık, Tahin Pekmez, Süt		Omlet, Kaşar Peyniri, Zeytin, Domates, Tereyağ, Bal, Süt		Mini Pizza, Krem Peynir, Zeytin, Salatalık, Kuru Meyve, Süt		Patates Haşlama, Beyaz Peynir, Zeytin, Domates, Kakaolu Fındık Ezmesi, Süt	
<b>ÖĞLE YEMEĞİ</b>	Yayla Çorbası	140	Mercimek Çorbası	91	Tarhana Çorbası	121	Yuvalama Çorbası	251	Domates Çorbası	95
	Barbunya Yemeği	413	Kıymalı Ratatuy	370	Biber Dolması	189	Zy. Taze Fasulye	73	Çıtır Tavuk	340
	Mantı	322	Pirinç Pilavı	208	Spagetti	229	Bulgur Pilavı	200	Makarna	229
	Turşu	15	Cacık	41	Yoğurt	75	Mevsim Salata	120	Ayran	56
	Marul Salata	120	İrmik Helvası	319	Dilim Meyve	70	Etimek Tatlısı	250	Domatesli Rokalı Salata	120
<b>ATIŞTIRMALIK</b>	Meyve		Damla Çikolatalı Kurabiye		Meyveli Kek		Meyve		Browni	
	70	98	266	70	266					
	20.Haz	kcal	21.Haz	kcal	22.Haz	kcal	23.Haz	kcal	24.Haz	kcal
<b>KAHALTI</b>	Biberli Omlet, Kaşar Peyniri, Zeytin, Domates, Bal, Süt		Fırında Kaşarlı Ekmek, Beyaz Peynir, Zeytin, Salatalık, Kuru Meyve, Süt		Haşlanmış Yumurta, Üçgen Peynir, Zeytin, Domates, Salatalık, Reçel, Süt		Tepsi Böreği, Beyaz Peynir, Zeytin, Domates, Bal, Süt		Menemen, Krem Peynir, Zeytin, Salatalık, Tahin Pekmez, Süt	
<b>ÖĞLE YEMEĞİ</b>	Terbiyeli Tavuk Çorbası	165	Kremalı Mantar Çorbası	160	Tarhana Çorbası	121	Mercimek Çorbası	91	Şehriye Çorbası	136
	Yeşil Mercimek Yemeği	257	Tas Kebabı	213	Fırında Sebzeli Misket Köfte	239	Etlı Bezelye Yemeği	148	Kremalı Kekikli Tavuk	407
	Makarna	229	Pirinç Pilavı	208	Bulgur Pilavı	200	Pirinç Pilavı	208	Makarna	229
	Yoğurt	75	Karnabahar Salatası	108	Ayran	56	Yoğurt	75	Börülce Salatası	197
	Mevsim Salata	120	Çiçek Tatlısı	120	Domatesli Yaz Salatası	120	Dilim Meyve	70	Sütluç	105
<b>ATIŞTIRMALIK</b>	Meyve		Dürüm		Meyve		Kesme Pasta		Mantar Kurabiye	
	70	187	70	70	92					
	27.Haz	kcal	28.Haz	kcal	29.Haz	kcal	30.Haz	kcal	01.Tem	kcal
<b>KAHALTI</b>	Haşlanmış Yumurta, Krem Peynir, Zeytin, Domates, Reçel, Süt		Mini Pizza, Beyaz Peynir, Zeytin, Salatalık, Kuru Meyve, Süt		Omlet, Üçgen Peynir, Zeytin, Domates, Tahin Pekmez, Süt		Patates Haşlama, Beyaz Peynir, Zeytin, Salatalık, Reçel, Süt		Poğaç, Kaşar Peynir, Zeytin, Domates, Salatalık, Bal, Süt	
<b>ÖĞLE YEMEĞİ</b>	Sebze Çorbası	114	Düğün Çorbası	139	Mercimek Çorbası	91	Ezogelin Çorbası	129	Domates Çorbası	95
	Etlı Kuru Fasulye	215	Mevsim Türü	226	Akçaabat Köfte	226	Kıymalı Ispanak Yemeği	162	Sebzeli Tavuk Yahni	165
	Pirinç Pilavı	208	Bulgur Pilavı	200	Patates Kızartması	78	Erişte Pilavı	185	Salçalı Bulgur Pilavı	200
	Turşu	15	Cacık	41	Spagetti	229	Yoğurt	75	Mevsim Salata	120
	Yoğurtlu Semizotu Salatası	103	Un Helvası	294	Ayran	56	Kadayıflı Muhallebi	233	Dilim Meyve	70
<b>ATIŞTIRMALIK</b>	Mozaik Kurabiye		Meyve		Damla Çikolatalı Kek		Meyve		Tuzlu Kurabiye	
	92	70	219	70	92					

\*\*\* 1 adet Yeşil Zeytin 6 kcal; 1 adet Siyah Zeytin 5 kcal; 1 dilim Beyaz Peynir 93 kcal; Krem Peynir 46 kcal; Üçgen Peynir 32 kcal; 1 dilim Kaşar Peynir 71 kcal; Piknik Tereyağ 74 kcal; Bal 54 kcal Ekmek 110,4 kcal; Süt 103 kcal; Haşlanmış Yumurta 78 kcal