



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

	PAZARTESİ		SALI		ÇARŞAMBA		PERŞEMBE		CUMA		
	01.Kas	kcal	02.Kas	kcal	03.Kas	kcal	04.Kas	kcal	05.Kas	kcal	
KAHVALTI	Menemen, Krem Peynir, Zeytin, Domates, Havuç Dilim, Reçel, Süt		Kaşarlı Ekmek, Beyaz Peynir, Zeytin, Domates, Salatalık, Kuru Meyve, Süt		Omlet, Kaşar Peynir, Zeytin, Domates, Havuç Dilim, Bal, Süt		Patates Haşlama, Üçgen Peynir, Zeytin, Domates, Salatalık, Tahin Pekmez, Süt		Haşlanmış Yumurta, Beyaz Peynir, Zeytin, Domates, Havuç Dilim, Reçel, Süt		
ÖĞLE YEMEĞİ	Tarhana Çorbası	121	Şehriye Çorbası	136	Sebze Çorbası	114	Ezogelin Çorbası	129	Mercimek Çorbası	91	
	Taze Fasulye	73	Patatesli Haşlama Tavuk	165	Dalyan Köfte	230	Etili Nohut Yemeği	317	Beşamelili Kıymalı Lazanya	272	
	Pirinç Pilavı	208	Salçalı Bulgur Pilavı	200	Pirinç Pilavı	208	Bulgur Pilavı	200	Fesleğenli Kabak Yemeği	55	
	Dilim Meyve	70	Haşhaşlı Revani	209	Dilim Meyve	70	Sütlüç	105	Dilim Meyve	70	
	Mevsim Salata	120	Brokoli-Karnabahar Salatası	108	Cacık	41	Çoban Salata	120	Yoğurt	75	
				Marul Salatası	120				Mevsim Salata	120	
ATIŞTIRMALIK	Cadılar Bayramı Kurabiyesi		92	Zebra Kek	170	Damla Çikolatalı Kurabiye	98	Elmalı Turta	105	Muzlu Pudingli Kurabiye	92
KAHVALTI	08.Kas		09.Kas		10.Kas		11.Kas		12.Kas		
KAHVALTI	Tereyağ, Beyaz Peynir, Zeytin, Domates, Salatalık, Bal, Süt		Poğaç, Kaşar Peynir, Zeytin, Domates, Havuç Dilim, Kakaolu Fındık Ezmesi, Süt		Haşlanmış Yumurta, Krem Peynir, Zeytin, Domates, Salatalık, Reçel, Süt		Mini Pizza, Beyaz Peynir, Zeytin, Domates, Havuç Dilim, Kuru Meyve, Süt		Patatesli Yumurta, Üçgen Peynir, Zeytin, Domates, Salatalık, Reçel, Süt		
ÖĞLE YEMEĞİ	Tavuk Çorbası	165	Mercimek Çorbası	91	Tarhana Çorbası	121	Şehriye Çorbası	136	Yoğurt Çorbası	140	
	Yeşil Mercimek Yemeği	257	Köri Soslu Tavuk	243	Biber Dolması	189	Etili Sulu Patates	288	İzmir Köfte	197	
	Erişte Pilavı	185	Pirinç Pilavı	208	Makama	229	Soslu Karnabahar	69	Bulgur Pilavı	229	
	Dilim Meyve	70	Kakaolu Puding	132	Yoğurt	75	Sütlü Un Helvası	294	Cacık	41	
	Marul Salatası	120	Mevsim Salata	120	Böürlice Salatası	120	Havuç Pancar Salatası	59	Dilim Meyve	70	
								Mevsim Salata	120		
ATIŞTIRMALIK	Havuçlu Tarçınli Kek		213	Tuzlu Kurabiye	92	Kakaolu Kek	179	Börek	130	Badem Kurabiye	92
KAHVALTI	15.Kas		16.Kas		17.Kas		18.Kas		19.Kas		
KAHVALTI	Mercimek Çorbası, Beyaz Peynir, Zeytin, Domates, Havuç Dilim, Helva, Süt		Haşlanmış Yumurta, Kaşar Peynir, Zeytin, Domates, Salatalık, Reçel, Süt		Simit, Üçgen Peynir, Zeytin, Domates, Havuç Dilim, Kakaolu Fındık Ezmesi, Süt		Yumurtalı Ekmek, Krem Peynir, Zeytin, Domates, Salatalık, Bal, Süt		Soslu Biber, Beyaz Peynir, Zeytin, Domates, Havuç Dilim, Kuru Meyve, Süt		
ÖĞLE YEMEĞİ	Kremalı Mantar Çorbası	160	Tarhana Çorbası	121	Kaşarlı Domates Çorbası	95	Şehriye Çorbası	136	Düğün Çorbası	139	
	Etili Bezelye	148	Kabak Musakka	151	Kuru Köfte ve Elma Dilim Patates	235	Sebzeli Tavuk Sote	288	Zeytinyağlı Pırasa Yemeği	183	
	Pirinç Pilavı	208	Makama	229	Piyaz	162	Bulgur Pilavı	185	Makama	229	
	Dilim Meyve	70	Yoğurt	75	Ayran	56	Bisküvili Pasta	329	Yoğurt	75	
	Kereviz Salatası	152	Mevsim Salata	120	Dilim Meyve	70	Marul Salata	120	Mevsim Salata	120	
ATIŞTIRMALIK											
KAHVALTI	22.Kas		23.Kas		24.Kas		25.Kas		26.Kas		
KAHVALTI	Haşlanmış Yumurta, Üçgen Peynir, Zeytin, Domates, Salatalık, Reçel, Süt		Patates Haşlama, Kaşar Peynir, Zeytin, Domates, Havuç Dilim, Tahin Pekmez, Süt		Kaşarlı Ekmek, Zeytin, Domates, Salatalık, Kuru Meyve, Süt		Menemen, Beyaz Peynir, Zeytin, Domates, Havuç Dilim, Bal, Süt		Börek, Krem Peynir, Zeytin, Domates, Salatalık, Reçel, Süt		
ÖĞLE YEMEĞİ	Mercimek Çorbası	91	Şehriyeli Tavuk Çorbası	165	Brokoli Çorbası	114	Ezogelin Çorbası	129	Yeşil Mercimek Çorbası	177	
	Etili Kuru Fasulye	215	Portakallı Kereviz Yemeği	77	Çıtır Tavuk	340	Çiflik Kebabı	214	Mevsim Türlü	226	
	Pirinç Pilavı	208	Makama	229	Pirinç Pilavı	208	Bulgur Pilavı	200	Mantı	322	
	Turşu	15	Yoğurt	75	Ayran	56	Yoğurt	75	Dilim Meyve	70	
	Dilim Meyve	70	Çoban Salata	120	Yalancı Tavuk Göğsü	115	Havuç Pancar Salatası	59	Marul Salatası	120	
				Mevsim Salata	120						
ATIŞTIRMALIK	Çörekotlu Kurabiye		92	Poğaç	200	Portakallı Kek	265	Browni Kurabiye	92	Üzümlü Kek	237
KAHVALTI	29.Kas		30.Kas								
KAHVALTI	Omlet, Üçgen Peynir, Zeytin, Domates, Havuç Dilim, Kuru Meyve, Süt		Poğaç, Beyaz Peynir, Zeytin, Domates, Salatalık, Bal, Süt								
ÖĞLE YEMEĞİ	Yayla Çorbası	140	Kremalı Mantar Çorbası	160							
	Etili Barbunya Yemeği	413	Arap Tava	212							
	Bulgur Pilavı	200	Pirinç Pilavı	208							
	Dilim Meyve	70	Komposto	149							
	Kereviz Salatası	152	Yeşil Mercimek Salatası	116							
ATIŞTIRMALIK	Un Kurabiyesi		92	Haşhaşlı Çubuk	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