



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

	PAZARTESİ		SALI		ÇARŞAMBA		PERŞEMBE		CUMA		
	02.May		03.May		04.May		05.May		06.May		
KAHVALTI								Haşlanmış Yumurta, Üçgen Peynir, Zeytin, Havuç Dilim, Bal, Süt		Mini Pizza, Beyaz Peynir, Zeytin, Salatalık, Tahin Pekmez, Süt	
ÖĞLE YEMEĞİ	TATİL		TATİL		TATİL		Mercimek Çorbası Kıymalı Ispanak Erişte Pilavı Yoğurt Patates Salatası	91 162 185 75 132		Terbiyeli Tavuk Çorbası Zeytinyağlı Dolma Spagetti ve Peynir Sos Yoğurt Dilim Meyve	165 189 229 75 70
ATIŞTIRMALIK							Meyve	70		Badem Kurabiye	92
KAHVALTI	09.May		10.May		11.May		12.May		13.May		
	kcal		kcal		kcal		kcal		kcal		
KAHVALTI	Menemen, Beyaz Peynir, Zeytin, Havuç Dilim, Helva, Süt		Kaşarlı Ekmek, Krem Peynir, Zeytin, Domates, Kuru Meyve, Süt		Patates Haşlama, Kaşar Peynir, Zeytin, Domates, Salatalık, Reçel, Süt		Sucuklu Omet, Beyaz Peynir, Zeytin, Domates, Bal, Süt		Çörek, Üçgen Peynir, Zeytin, Salatalık, Reçel, Süt		
ÖĞLE YEMEĞİ	Mercimek Çorbası Etli Nohut Pirinç Pilavı Turşu Mevsim Salata	91 317 208 15 120	Tarhana Çorbası Fırında Kıymalı Patates Oturtma Bulgur Pilavı Yoğurt Yalancı Tavuk Göğsü	121 385 200 75 115	Domates Çorbası Ispanaklı Tavuk Sarma Pirinç Pilavı Ayran Dilim Meyve	95 355 208 56 70	Ezogelin Çorbası Kıymalı Karnabahar Fırında Beşamelli Makarna Cacık Haşhaşlı Revani	129 112 329 41 209		Sebze Çorbası Orman Kebabı Bulgur Pilavı Yoğurt Marul Salata	114 214 200 75 120
ATIŞTIRMALIK	Üzümlü Kek		Meyve		Kesme Pasta		Meyve		Tuzlu Çubuk		
	237		70				70		92		
KAHVALTI	16.May		17.May		18.May		19.May		20.May		
	kcal		kcal		kcal		kcal		kcal		
KAHVALTI	Peynirli Omet, Krem Peynir, Zeytin, Domates, Bal, Süt		Çorba, Beyaz Peynir, Zeytin, Domates, Salatalık, Helva, Süt		Simit, Üçgen Peynir, Zeytin, Domates, Kakaolu Fındık Ezmesi, Süt				Haşlanmış Yumurta, Beyaz Peynir, Zeytin, Domates, Salatalık, Reçel, Süt		
ÖĞLE YEMEĞİ	Mercimek Çorbası Nugget Makarna Ayran Mevsim Salata	91 335 229 56 120	Kremalı Mantar Çorbası Etli Bezelye Yemeği Pirinç Pilavı Yoğurt Hira Tatlısı	160 148 208 75 262	Tavuk Çorbası Karışık Pizza Ayran Coleslaw Salata Dilim Meyve	165 241 56 104 70	TATİL		Tel Şehriye Çorbası Izgara Tavuk Bulgur Pilavı Cacık Karnabahar Salata	136 290 200 41 108	
ATIŞTIRMALIK	Meyve		Peynirli Dürüm		Zebra Kek				Meyve		
	70		187		170				70		
KAHVALTI	23.May		24.May		25.May		26.May		27.May		
	kcal		kcal		kcal		kcal		kcal		
KAHVALTI	Menemen, Beyaz Peynir, Zeytin, Salatalık, Bal, Tereyağ, Süt		Mini Pizza, Üçgen Peynir, Zeytin, Domates, Salatalık, Reçel, Süt		Omet, Kaşar Peynir, Zeytin, Domates, Tahin Pekmez, Süt		Lavaş Böreği, Krem Peynir, Zeytin, Domates, Salatalık, Kuru Meyve, Süt		Haşlanmış Yumurta, Beyaz Peynir, Zeytin, Domates, Reçel, Süt		
ÖĞLE YEMEĞİ	Tarhana Çorbası Tas Kebabı Bulgur Pilavı Yoğurt Mevsim Salata	121 413 200 75 120	Yuvalama Çorbası Körili Nohutlu Kabak Pirinç Pilavı Marul Salata Çiçek Tatlısı	251 73 208 120 120	Arpa Şehriye Çorbası Kadınbudu Makarna Rus Salatası Komposto	136 405 229 110 149	Mercimek Çorbası Etli Kuru Fasulye Pirinç Pilavı Turşu Sütlü İrmik Tatlısı	91 215 208 15 262		Yayla Çorbası İzmir Köfte Fesleğenli Makarna Yeşil Mercimek Salatası Dilim Meyve	140 192 229 116 70
ATIŞTIRMALIK	Meyve		Haşhaşlı Kurabiye		Meyve		Browni		Un Kurabiyesi		
	70		92		70		266		92		
KAHVALTI	30.May		31.May		01.Haz		02.Haz		03.Haz		
	kcal		kcal		kcal		kcal		kcal		
KAHVALTI	Kaşarlı Omet, Üçgen Peynir, Zeytin, Domates, Tahin Pekmez, Süt		Patates Haşlama, Beyaz Peynir, Zeytin, Domates, Salatalık, Bal, Süt		Haşlanmış Yumurta, Kaşar Peynir, Zeytin, Domates, Reçel, Süt		Kaşarlı Ekmek, Beyaz Peynir, Zeytin, Domates, Salatalık, Kuru Meyve, Süt		Poğaç, Krem Peynir, Zeytin, Domates, Kakaolu Fındık Ezmesi, Süt		
ÖĞLE YEMEĞİ	Domates Çorbası Etli Barbunya Yemeği Pirinç Pilavı Turşu Semizotu Salatası	95 413 208 15 103	Yoğurtlu Soğuk Çorba Tavuk Sote Erişte Pilavı Börülcesi Salatası Kakaolu Islak Kurabiye	140 254 185 197 253	Tarhana Çorbası Kuru Köfte Pirinç Pilavı Ayran Marul Salata	121 235 208 56 120	Tel Şehriye Çorbası Fesleğen Soslu Patlıcan Yemeği Mantı Mevsim Salata Kalburabası	136 70 322 120 125		Mercimek Çorbası Çiftlik Kebabı Bulgur Pilavı Rus Salata Dilim Meyve	91 214 200 110 70
ATIŞTIRMALIK	Meyve		Peynirli Dürüm		Mozaik Kurabiye		Meyve		Ispanaklı Kek		
	70		187		92		70		193		

*** 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