ANTALYA TOPLUM KOLEJİ YEMEK LİSTESİ (ARALIK 2022)

	5 Ara. Pazartesi	kcal	6 Ara. Salı	kcal	7 Ara. Çarşamba	kcal	8 Ara. Perşembe	kcal	9 Ara. Cuma	kcal
KAHVALTI	Menemen, Beyaz Peynir, Zeytin, Havuç, Bal, Süt		Mini Pizza, Labne Peynir, Zeytin, Domates, Reçel, Süt		Haşlanmış Yumurta, Üçgen Peynir, Zeytin, Domates, Salatalık, Kuru Meyve, Süt		Poğaça, Beyaz Peynir, Zeytin, Domates, Havuç, Tahin Pekmez, Süt		Patatesli Yumurta, Kaşar Peynir, Zeytin, Domates, Salatalık, Kakaolu Fındık Ezmesi, Süt	
ÖĞLE Y.	Şehriye Çorbası	136	Ezogelin Çorbası	129	Tarhana Çorbası	121	Domates Çorbası	95	Mercimek Çorbası	91
	Etli Nohut	317	Mantarlı Tavuk Sote	254	Pırasa Yemeği	183	Fırında Sebzeli Kebap	368	Taze Fasulye	73
	Bulgur Pilavı	200	Pirinç Pilavı	208	Makarna	229	Salçalı Bulgur Pilavı	200	Pirinç Pilavı	208
	Mevsim Salata	120	Bisküvili Muhallebi	233	Mevsim Salata	120	Peynir Tatlısı	179	Yeşil Salata	120
	Turşu	15	Börülce Salatası	197	Yoğurt—Turşu	75—15	Marul Salata	120	Yoğurt—Turşu	75— 15
			Yoğurt—Turşu	75—15			Cacık	41		
ATIŞTIRMA	Damla Çikolatalı Kurabiye	98	Meyve	70	Ispanaklı Kek	193	Meyve	70	Tuzlu Çubuk	92

	12 Ara. Pazartesi	kcal	13 Ara. Salı	kcal	14 Ara. Çarşamba	kcal	15 Ara. Perşembe	kcal	16 Ara. Cuma	kcal
KAHVALTI	Haşlanmış Yumurta, Üçgen Peynir, Zeytin, Domates, Salatalık, Reçel, Süt		Patates Haşlama, Beyaz Peynir, Zeytin, Domates, Havuç, Tahin Pekmez, Süt		Biberli Omlet, Kaşar Peynir, Zeytin, Domates, Tereyağ, Bal, Süt		Kaşarlı Ekmek, Labne Peynir, Zeytin, Domates, Salatalık, Kuru Meyve, Süt		Peynirli Tepsi Böreği, Zeytin, Domates, Reçel, Süt	
ÖĞLE Y.	Yayla Çorbası	140	Tarhana Çorbası	121	Kremalı Mantar Çorbası	160	Mercimek Çorbası	91	Ezogelin Çorbası	129
	Fırında Beşamelli Karnabahar	213	Kuru Fasulye	215	Kadınbudu Köfte	405	Kış Türlüsü	226	Tavuklu Fajita	352
	Spagetti ve Bolonez Sos	229	Pirinç Pilavı	208	Makarna	229	Mantı	322	Bulgur Pilavı	200
	Yoğurt	75	Yeşil Salata	120	Brokoli Karnabahar Salata	108	Kakaolu Islak Kurabiye	253	Yoğurtlu Kırmızı Lahana Salatası	73
	Dilim Meyve	70	İrmik Helvası	319	Ayran — Turşu	56-15	Mevsim Salata	120	Turşu	15
			Turşu	15			Yoğurt—Turşu	75—15		
ATIŞTIRMA	Mantar Kurabiye	92	Meyve	70	Çikolatalı Dürüm	150	Meyve	70	Limonlu Haşhaşlı Kek	194

	19 Ara. Pazartesi	kcal	20 Ara. Salı	kcal	21 Ara. Çarşamba	kcal	22 Ara. Perşembe	kcal	23 Ara. Cuma	kcal
KAHVALTI	Poğaça, Labne Peynir, Zeytin, Domates, Havuç, Reçel, Süt		Patates Kavurması, Beyaz Peynir, Zeytin, Domates, Salatalık, Bal, Süt		Haşlanmış Yumurta, Üçgen Peynir, Zeytin, Domates, Havuç, Kakaolu Fındık Ezmesi, Süt		Kaşarlı Ekmek, Beyaz Peynir, Zeytin, Domates, Kuru Meyve, Süt		Çörek, Kaşar Peynir, Zeytin, Domates, Havuç, Reçel, Süt	
ÖĞLE Y.	Düğün Çorbası	139	Yayla Çorbası	140	Tel Şehriye Çorbası	136	Tarhana Çorbası	121	Domates Çorbası	95
	Sade Yeşil Mercimek Yemeği	257	Çıtır Tavuk	340	Biber Dolması	189	Kıymalı Kabak Yemeği	73	Ekşili Köfte	307
	Bulgur Pilavı	200	Makarna	229	Milföy Börek	130	Pirinç Pilavı	208	Makarna	229
	Mevsim Salata	120	Gül Kadayıf Tatlısı	264	Yeşil Salata	120	Muzlu Puding	132	Marul Salata	120
	Yoğurt—Turşu	75—15	Rus Salatası	110	Yoğurt—Turşu	75—15	Mevsim Salatası	120	Yoğurt—Turşu	75—15
			Ayran	56			Cacık—Turşu	41—15		
ATIŞTIRMA	Havuçlu Tarçınlı Kek	213	Meyve	70	Pudingli Kurabiye	92	Meyve	70	Browni Kek	266

	26 Ara. Pazartesi	kcal	27 Ara. Salı	kcal	28 Ara. Çarşamba	kcal	29 Ara. Perşembe	kcal	30 Ara. Cuma	kcal
KAHVALTI	Haşlanmış Yumurta, Beyaz Peynir, Zeytin, Domates, Havuç, Bal, Süt		Mini Pizza, Labne Peynir, Zeytin, Havuç, Helva, Süt		Otlu Omlet Üçgen Peynir, Zeytin, Domates, Havuç, Tahin Pekmez, Süt		Patates Haşlama, Beyaz Peynir, Zeytin, Domates, Tereyağ, Bal, Süt		Zeytinli Poğaça, Kaşar Peynir, Zeytin, Domates, Salatalık, Reçel, Süt	
ÖĞLE Y.	Mercimek Çorbası	91	Tarhana Çorbası	121	Şehriye Çorbası	136	Kremalı Mantar Çorbası	160	Yayla Çorbası	140
	Kıymalı Ispanak	162	Tavuklu Buğu Kebabı	305	Hasanpaşa Köfte	266	Barbunya Yemeği	413	Kıymalı Patates Oturtma	385
	Spagetti	229	Pirinç Pilavı	208	Sebzeli Bulgur Pilavı	200	Pirinç Pilavı	208	Erişte Pilavı	185
	Yoğurt—Turşu	75—15	Kırmızı Lahana Salatası	73	Mevsim Salata	120	Yalancı Tavuk Göğsü	115	Yeşil Salatası	120
	Dilim Meyve	70	Revani	209	Ayran—Turşu	56—15	Brokoli Havuç Salatası	108	Cacık—Turşu	41—15
			Yoğurt—Turşu	75—15			Yoğurt—Turşu	75—15		
ATIŞTIRMA	Çörekotlu Kurabiye	92	Meyve	70	Labneli Dürüm	97	Meyve	70	Mozaik Kek	170

	2 Oca. Pazartesi	kcal	3 Oca. Salı	kcal	4 Oca. Çarşamba	kcal	5 Oca. Perşembe	kcal	6 Oca. Cuma	kcal
KAHVALTI										
ÖĞLE Y.										
ATIŞTIRMA										

*** 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