



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

	PAZARTESİ		SALI		ÇARŞAMBA		PERŞEMBE		CUMA	
	03.Oca	kcal	04.Oca	kcal	05.Oca	kcal	06.Oca	kcal	07.Oca	kcal
KAHVALTI	Omlet, Üçgen Peynir, Zeytin, Domates, Havuç, Reçel, Süt		Kaşarlı Ekmek, Beyaz Peynir, Zeytin, Domates, Salatalık, Bal, Süt		Patates Haşlama, Krem Peynir, Zeytin, Domates, Havuç, Tahin Pekmez, Süt		Haşlanmış Yumurta, Kaşar Peynir, Zeytin, Domates, Salatalık, Kuru Meyve, Süt		Dereotlu Poğaç, Beyaz Peynir, Zeytin, Domates, Havuç, Reçel, Süt	
ÖĞLE YEMEĞİ	Kremalı Mantar Çorbası	160	Ezogelin Çorbası	129	Brokoli Çorbası	114	Domates Çorbası	95	Tarhana Çorbası	121
	Etli Kuru Fasulye	215	Orman Kebabı	256	Çıtır Tavuk	340	Körili Soslu Kabak	55	Fırında Kıymalı Patates Oturtma	385
	Pirinç Pilavı	208	Bulgur Pilavı	200	Pirinç Pilavı	208	Bolonez Sos ve Makarna	229	Bulgur Pilavı	200
	Turşu	15	Komposto	149	Ayran	56	Cacık	41	Çoban Salata	120
	Mevsim Salata	120	Havuç Pancar Salata	59	Yalancı Tavuk Göğsü	115	Mevsim Salata	120	Dilim Meyve	70
Dilim Meyve	70									
ATIŞTIRMALIK	Kakaolu Kek	179	Damla Çikolatalı Kurabiye	98	Meyve	70	Havuçlu Tarçınlı Kek	213	Tuzlu Kurabiye	92
	10.Oca	kcal	11.Oca	kcal	12.Oca	kcal	13.Oca	kcal	14.Oca	kcal
KAHVALTI	Menemen, Beyaz Peynir, Zeytin, Salatalık, Tereyağ, Bal, Süt		Mini Pizza, Krem Peynir, Zeytin, Domates, Havuç Dilim, Kakaolu Fındık Ezmesi, Süt		Haşlanmış Yumurta, Kaşar Peynir, Zeytin, Domates, Salatalık, Reçel, Süt		Börek, Beyaz Peynir, Zeytin, Domates, Havuç Dilim, Kuru Meyve, Süt		Patatesli Yumurta, Üçgen Peynir, Zeytin, Domates, Salatalık, Reçel, Süt	
ÖĞLE YEMEĞİ	Tavuk Çorbası	165	Domates Çorbası	95	Sebze Çorbası	114	Mercimek Çorbası	91	Tarhana Çorbası	121
	Zeytinyağlı Barbunya Yemeği	413	Sebzeli Tavuk Sote	254	Dalyan Köfte	230	Kıymalı Ispanak	162	Tas Kebabı	213
	Pirinç Pilavı	208	Kuskus Pilavı	380	Bulgur Pilavı	200	Erişte	185	Pirinç Pilavı	208
	Dilim Meyve	70	Yoğurt	75	Ayran	56	Yoğurt	75	Havuç Pancar Salata	59
	Marul Salatası	120	Bisküvili Tatlı	233	Çoban Salata	120	Kemalpaşa	167	Dilim Meyve	70
ATIŞTIRMALIK	Browni	266	Çubuk Kurabiye	92	Meyve	70	Üzümlü Kek	237	Çörekotlu Kurabiye	92
	17.Oca	kcal	18.Oca	kcal	19.Oca	kcal	20.Oca	kcal	21.Oca	kcal
KAHVALTI	Sebzeli Omlet, Beyaz Peynir, Zeytin, Domates, Havuç Dilim, Tahin Pekmez, Süt		Patates Haşlama, Kaşar Peynir, Zeytin, Domates, Salatalık, Reçel, Süt		Tarhana Çorbası, Beyaz Peynir, Zeytin, Domates, Havuç Dilim, Helva, Süt		Simit, Krem Peynir, Zeytin, Domates, Salatalık, Bal, Süt		Haşlanmış Yumurta, Üçgen Peynir, Zeytin, Domates, Havuç Dilim, Kuru Meyve, Süt	
ÖĞLE YEMEĞİ	Yoğurt Çorbası	140	Şehriye Çorbası	136	Mercimek Çorbası	91	Ezogelin Çorbası	129	Tavuk Çorbası	165
	Yeşil Mercimek Yemeği	257	Etli Sulu Patates	288	Ispanaklı Tavuk Sarma	355	Siyah Kabak Musakka	151	Biber Dolması	189
	Makarna	229	Bulgur Pilavı	200	Pirinç Pilavı	208	Salçalı Bulgur Pilavı	200	Erişte	185
	Dilim Meyve	70	Çoban Salata	120	Marul Salata	120	Yoğurt	75	Yoğurt	75
	Mevsim Salata	120	Sütlü İrmikli Tatlı	262	Ayran	56	Haşhaşlı Revani	209	Börülce Salatası	120
Dilim Meyve	70				70					
ATIŞTIRMALIK	Çilekli Pudingli Kurabiye	92	Meyve	70	Portakallı Kek	265	Meyve	70	Tuzlu Kurabiye	92
	24.Oca	kcal	25.Oca	kcal	26.Oca	kcal	27.Oca	kcal	28.Oca	kcal
KAHVALTI	TATİL		TATİL		TATİL		TATİL		TATİL	
ÖĞLE YEMEĞİ	Tavuk Çorbası	165	Tarhana Çorbası	121	Tel Şehriye Çorbası	136	Ezogelin Çorbası	129	Mercimek Çorbası	91
	Zeytinyağlı Taze Fasulye	73	Çöktirme Kebabı	299	Ekşili Köfte	307	Akdeniz Usulü Tavuk	278	Karnabahar Yemeği	112
	Pirinç Pilavı	208	Bulgur Pilavı	200	Nohutlu Pirinç Pilavı	208	Makarna	229	Mantı	322
	Dilim Meyve	70	Yoğurt	75	Mevsim Salata	120	Havuç Pancar Salatası	59	Dilim Meyve	70
	Çoban Salata	120	Şekerpare	136			Çikolatalı Puding	132	Marul Salatası	120
ATIŞTIRMALIK										
	31.Oca	kcal		kcal		kcal		kcal		kcal
KAHVALTI	TATİL									
ÖĞLE YEMEĞİ	Kremalı Mantar Çorbası	160								
	Etli Nohut	317								
	Pirinç Pilavı	208								
	Turşu	15								
	Dilim Meyve	70								
ATIŞTIRMALIK										

*** 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