

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

TARİH		SABAH KAHVALTISI	ÖĞLE YEMEĞİ	kcal	İKİNDİ KAHVALTISI
04.Eki	Pazartesi	Haşlanmış Yumurta, Üçgen Peynir, Zeytin, Domates, Salatalık, Helva, Süt	Mercimek Çorbası, Kıymalı Yeşil Mercimek, Makarna, Dilim Meyve, Salata (91 kcal) (257 kcal) (229 kcal) (70 kcal) (120 kcal)	767	Sade Kek (138 kcal)
05.Eki	Salı	Kaşarlı Ekmek, Beyaz Peynir, Zeytin, Domates, Havuç Dilim, Reçel, Süt	Kremalı Mantar Çorbası, Orman Kebabı, Pirinç Pilavı, Yalancı Tavuk Göğsü, Salata (160 kcal) (256 kcal) (208 kcal) (128 kcal) (120 kcal)	872	Anne Kurabiyesi (92 kcal)
06.Eki	Çarşamba	Simit, Kaşar Peynir, Zeytin, Domates, Salatalık, Kakaolu Fındık Ezmesi, Süt	Ezogelin Çorbası, Pürelili Köfte, Makarna, Ayran, Dilim Meyve, Salata (129 kcal) (228 kcal) (229 kcal) (56 kcal) (70 kcal) (120 kcal)	832	Islak Kek (266 kcal)
07.Eki	Perşembe	Peynirli Omlet, Krem Peynir, Zeytin, Domates, Havuç Dilim, Kuru Meyve, Süt	Tarhana Çorbası, Etili Kuru Fasulye, Bulgur Pilavı, Turşu, Dilim Meyve, Salata (121 kcal) (215 kcal) (200 kcal) (15 kcal) (70 kcal) (120 kcal)	741	Dereotlu Poğaç (200 kcal)
08.Eki	Cuma	Patates Haşlama, Beyaz Peynir, Zeytin, Domates, Salatalık, Bal, Süt	Yayla Çorbası, Fırında Tavuk, Sade Şehriye Pilavı, Revani, Salata (140 kcal) (290 kcal) (203 kcal) (209 kcal) (120 kcal)	962	Börek (130 kcal)
11.Eki	Pazartesi	Menemen, Üçgen Peynir, Zeytin, Domates, Salatalık, Reçel, Süt	Mercimek Çorbası, Mevsim Türlü, Pirinç Pilavı, Yoğurt, Dilim Meyve, Salata (91 kcal) (226 kcal) (208 kcal) (75 kcal) (70 kcal) (120 kcal)	790	Kakaolu Kek (179 kcal)
12.Eki	Salı	Dereotlu Poğaç, Beyaz Peynir, Zeytin, Domates, Havuç Dilim, Bal, Süt	Sütlü Domates Çorbası, Etili Sulu Patates, Bulgur Pilavı, Brokoli Salatası, Kemalpaşa (118 kcal) (288 kcal) (200 kcal) (108 kcal) (167 kcal)	881	Mozaik Kurabiye (92 kcal)
13.Eki	Çarşamba	Fırında Yumurtalı Ekmek, Kaşar Peynir, Zeytin, Domates, Salatalık, Kuru Meyve, Süt	Tutmaç Çorbası, Kadınbudu Köfte, Makarna, Ayran, Dilim Meyve, Salata (145 kcal) (405 kcal) (229 kcal) (56 kcal) (70 kcal) (120 kcal)	1025	Tahinli Kek (180 kcal)
14.Eki	Perşembe	Patates Kızartması, Krem Peynir, Zeytin, Domates, Havuç Dilim, Tahin Pekmez, Süt	Şehriyeli Tavuk Çorbası, Barbunya Pilaki, Pirinç Pilavı, Turşu, Kakaolu Puding, Salata (165 kcal) (413 kcal) (208 kcal) (15 kcal) (132 kcal) (120 kcal)	1053	Elmalı Turta (105 kcal)
15.Eki	Cuma	Omlet, Beyaz Peynir, Zeytin, Domates, Salatalık, Helva, Süt	Tarhana Çorbası, Kremalı Sebzelili Tavuk, Kuskus Pilavı, Dilim Meyve, Salata (121 kcal) (321 kcal) (380 kcal) (70 kcal) (120 kcal)	1012	Yalancı Pizza (175 kcal)
18.Eki	Pazartesi	Tereyağ, Bal, Beyaz Peynir, Zeytin, Domates, Salatalık, Süt	Düğün Çorbası, Ispanak Graten, Makarna, Dilim Meyve, Salata (139 kcal) (383 kcal) (229 kcal) (70 kcal) (120 kcal)	941	Zebra Kek (170 kcal)
19.Eki	Salı	Haşlanmış Yumurta, Kaşar Peynir, Zeytin, Domates, Havuç Dilim, Tahin Pekmez, Süt	Şehriye Çorbası, Patlıcan Musakka, Pirinç Pilavı, Ayran, Muhallebi, Salata (136 kcal) (173 kcal) (208 kcal) (56 kcal) (233 kcal) (120 kcal)	926	Kakaolu Browni Kurabiye (92 kcal)
20.Eki	Çarşamba	Mini Pizza, Üçgen Peynir, Zeytin, Domates, Salatalık, Reçel, Süt	Domates Çorbası, Ekşilli Köfte, Makarna, Börülce Salatası, Komposto (95 kcal) (307 kcal) (229 kcal) (197 kcal) (149 kcal)	977	Haşhaşlı Kek (131 kcal)
21.Eki	Perşembe	Patates Haşlama, Krem Peynir, Zeytin, Domates, Havuç Dilim, Kuru Meyve, Süt	Mercimek Çorbası, Etili Nohut Yemeği, Pirinç Pilavı, İrmik Helvası, Salata (91 kcal) (317 kcal) (208 kcal) (319 kcal) (120 kcal)	1055	Börek (130 kcal)
22.Eki	Cuma	Kaşarlı Omlet, Beyaz Peynir, Zeytin, Domates, Salatalık, Kakaolu Fındık Ezmesi, Süt	Sebze Çorbası, Tavuk Fajita, Bulgur Pilavı, Yoğurt, Dilim Meyve, Salata (114 kcal) (352 kcal) (200 kcal) (75 kcal) (70 kcal) (120 kcal)	931	Zeytinli Poğaç (200 kcal)
25.Eki	Pazartesi	Haşlanmış Yumurta, Üçgen Peynir, Zeytin, Domates, Salatalık, Kuru Meyve, Süt	Tavuk Çorbası, Fırında Kaşarlı Karnabahar, Makarna, Dilim Meyve, Salata (165 kcal) (213 kcal) (229 kcal) (70 kcal) (120 kcal)	797	Havuçlu Tarçinli Kek (213 kcal)
26.Eki	Salı	Yalancı Pizza, Krem Peynir, Zeytin, Domates, Havuç Dilim, Reçel, Süt	Tarhana Çorbası, Bezelye Yemeği, Pirinç Pilavı, Şekerpare, Salata (121 kcal) (148 kcal) (208 kcal) (136 kcal) (120 kcal)	733	Çörekotlu Kurabiye (92 kcal)
27.Eki	Çarşamba	Çorba, Kaşar Peynir, Zeytin, Domates, Salatalık, Helva, Süt	Sebze Çorbası, Piliç Nugget, Makarna, Ayran, Dilim Meyve, Salata (114 kcal) (335 kcal) (229 kcal) (56 kcal) (70 kcal) (120 kcal)	924	Damla Çikolatalı Kek (219 kcal)
28.Eki	Perşembe	Patatesli Omlet, Beyaz Peynir, Zeytin, Domates, Havuç Dilim, Bal, Süt	Tel Şehriye Çorbası, Fırında Adana Tava, Pirinç Pilavı, Yoğurt, Etimik Tatlısı, Salata (136 kcal) (248 kcal) (208 kcal) (75 kcal) (250 kcal) (120 kcal)	1037	Un Kurabiyesi (92 kcal)
29.Eki	Cuma	TATİL	TATİL		TATİL

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