



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

	PAZARTESİ		SALI		ÇARŞAMBA		PERŞEMBE		CUMA		
	04.Nis	kcal	05.Nis	kcal	06.Nis	kcal	07.Nis	kcal	08.Nis	kcal	
KAHVALTI	Menemen, Beyaz Peynir, Zeytin, Havuç Dilim, Tahin Pekmez, Süt		Patates Haşlama, Krem Peynir, Zeytin, Domates, Bal, Tereyağ, Süt		Omlet, Beyaz Peynir, Zeytin, Havuç Dilim, Reçel, Süt		<i>Mini Pizza, Krem Peynir, Zeytin, Salatalık, Kakaolu Fındık Ezmesi, Süt</i>		Haşlanmış Yumurta, Üçgen Peynir, Zeytin, Domates, Kuru Meyve, Süt		
ÖĞLE YEMEĞİ	Düğün Çorbası	139	Yayla Çorbası	140	Domates Çorba	95	Mercimek Çorbası	91	Tarhana Çorbası	121	
	<i>İspanak Graten</i>	383	<i>Etlü Kuru Fasulye</i>	215	Ekşili Köfte	307	Köri Soslu Tavuk	243	Kereviz Yemeği	77	
	Yüksük Makarna	229	Pirinç Pilavı	208	<i>Makarna</i>	229	Bulgur Pilavı	200	Mantı	322	
	<i>Marul Salata</i>	120	Turşu	15	Börülcesi Salatası	120	Yoğurt	75	<i>Mevsim Salata</i>	120	
	<i>Dilim Meyve</i>	70	Yeşil Salata	120	<i>Komposto</i>	149	Karnabahar Salatası	108	Sütlaç	268	
ATIŞTIRMALIK	<i>Mozaik Kek</i>		170	<i>Meyve</i>	70	Haşhaşlı Kurabiye	92	<i>Meyve</i>	70	Üzümlü Kurabiye	90
KAHVALTI	11.Nis		12.Nis		13.Nis		14.Nis		15.Nis		
	TATİL		TATİL		TATİL		TATİL		TATİL		
ÖĞLE YEMEĞİ	Kremalı Mantar Çorbası	160	Ezogelin Çorbası	129	Mercimek Çorbası	91	Domates Çorbası	95	Şehriye Çorbası	136	
	<i>Etlü Nohut</i>	317	Çökertme Kebabı	299	Biber Dolması	189	<i>Sebzeli Tavuk Yahni</i>	165	Kırkağaç Köfte	264	
	Pirinç Pilavı	208	Bulgur Pilavı	200	<i>Spagetti</i>	229	Salçalı Bulgur Pilavı	200	Pirinç Pilavı	208	
	Turşu	15	Havuç Pancar Salatası	59	Yoğurt	75	<i>Mevsim Salata</i>	120	Yoğurt	75	
	<i>Marul Salata</i>	120	Kalburabastı	125	<i>Puding</i>	132	<i>Dilim Meyve</i>	70	Yeşil Salata	120	
ATIŞTIRMALIK											
KAHVALTI	18.Nis		19.Nis		20.Nis		21.Nis		22.Nis		
	Çorba, Beyaz Peynir, Zeytin, Domates, Havuç Dilim, Helva, Süt		Haşlanmış Yumurta, Krem Peynir, Zeytin, Domates, Bal, Süt		Simit, Üçgen Peynir, Zeytin, Domates, Salatalık, Reçel, Süt		Patates Haşlama, Kaşar Peynir, Zeytin, Havuç Dilim, Kuru Meyve, Süt		Fırında Yumurtalı Ekmek, Krem Peynir, Zeytin, Domates, Tahin Pekmez, Süt		
ÖĞLE YEMEĞİ	Tavuk Çorbası	165	Şehriye Çorbası	136	Tarhana Çorbası	121	Düğün Çorbası	139	Mercimek Çorbası	91	
	Yeşil Mercimek Yemeği	257	Fırında Tavuk	290	Dalyan Köfte	230	Mevsim Türlü	226	Tas Kebabı	213	
	<i>Makarna</i>	229	Bulgur Pilavı	200	Patates Püresi	113	Kuskus Pilavı	380	Pirinç Pilavı	208	
	Yoğurt	75	<i>Marul Salata</i>	120	Makarna Salatası	283	Cacık	41	Yoğurtlu Kırmızı Pancar Salata	59	
	<i>Mevsim Salata</i>	120	İrmik Helvası	319	<i>Dilim Meyve</i>	70	Börülce Salatası	120	<i>Muhallebi</i>	233	
ATIŞTIRMALIK	<i>Dilim Meyve</i>		70	Çörek	201	<i>Soslu Kek</i>	266	<i>Dilim Meyve</i>	70	<i>Tuzlu Kurabiye</i>	92
KAHVALTI	25.Nis		26.Nis		27.Nis		28.Nis		29.Nis		
	Haşlanmış Yumurta, Krem Peynir, Zeytin, Domates, Reçel, Süt		Fırında Kaşarlı Ekmek, Beyaz Peynir, Zeytin, Havuç Dilim, Kuru Meyve, Süt		Biberli Omlet, Üçgen Peynir, Zeytin, Domates, Tahin Pekmez, Süt		Patates Haşlama, Beyaz Peynir, Zeytin, Havuç Dilim, Reçel, Süt		Poğaça, Kaşar Peynir, Zeytin, Domates, Havuç Dilim, Bal, Süt		
ÖĞLE YEMEĞİ	Tavuk Çorbası	165	Ezogelin Çorbası	129	Mercimek Çorbası	91	Tarhana Çorbası	121	Yoğurt Çorbası	140	
	<i>Zy. Taze Fasulye</i>	73	Kıymalı Kaşarlı Sebze Güvenci	207	Kırmızı Sulu Köfte	268	Çıtır Tavuk	340	Etlü Barbunya Yemeği	413	
	Pirinç Pilavı	208	<i>Makarna</i>	229	Bulgur Pilavı	200	<i>Makarna</i>	229	Erişte Pilavı	185	
	<i>Dilim Meyve</i>	70	Kereviz Salatası	152	Yoğurt	75	<i>Ayran</i>	56	Turşu	15	
	Havuç Pancar Salata	59	Kadayıflı Revani	209	<i>Marul Salata</i>	120	Havuç Pancar Salata	59	<i>Mevsim Salata</i>	120	
ATIŞTIRMALIK	Portakallı Limonlu Kek		265	<i>Meyve</i>	70	<i>Browni Kurabiye</i>	92	<i>Meyve</i>	70	Damla Çikolatalı Kek	219

*** 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