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

ANTALYA TOPLUM KOLEJİ

| | PAZARTESİ | kcal | SALI | kcal | ÇARŞAMBA | kcal | PERŞEMBE | kcal | CUMA | kcal |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | 01.Ara | | 02.Ara | | 03.Ara | |
| KAHVALTI | | | | | Patates Haşlama, Krem Peynir, Zeytin, Domates, Havuç, Tahin Pekmez, Süt | | Haşlanmış Yumurta, Kaşar Peynir, Zeytin, Domates, Salatalık, Reçel, Süt | | Kaşarlı Ekmek, Beyaz Peynir, Zeytin, Domates, Havuç, Helva, Süt | |
| ÖĞLE YEMEĞİ | | | | | Sebze Çorbası | 114 | Tavuk Çorbası | 165 | Mercimek Çorbası | 91 |
| | | | | | Kadınbudu Köfte | 405 | Zeytinyağlı Taze Fasulye | 73 | Mantarlı Tavuk Sote | 254 |
| | | | | | **Makarna** | 229 | Pirinç Pilavı | 208 | Bulgur Pilavı | 200 |
| | | | | | **Ayran** | 56 | **Muzlu Puding** | 132 | Yoğurt | 75 |
| | | | | | **Dilim Meyve** | 70 | Çoban Salata | 120 | **Mevsim Salata** | 120 |
| | | | | | Marul Salatası | 120 | | | | |
| ATIŞTIRMALIK | | | | | **Pekmezli Kek** | 180 | Börek | 130 | **Zebra Kek** | 170 |
| | 06.Ara | kcal | 07.Ara | kcal | 08.Ara | kcal | 09.Ara | kcal | 10.Ara | kcal |
| KAHVALTI | Menemen, Beyaz Peynir, Zeytin, Salatalık, Tereyağ, Bal, Süt | | Simit, Krem Peynir, Zeytin, Domates, Havuç Dilim, Kakaolu Fındık Ezmesi, Süt | | Haşlanmış Yumurta, Kaşar Peynir, Zeytin, Domates, Salatalık, Reçel, Süt | | **Mini Pizza, Beyaz Peynir, Zeytin, Domates,** Havuç Dilim, Kuru Meyve, Süt | | Patatesli Yumurta, Üçgen Peynir, Zeytin, Domates, Salatalık, Reçel, Süt | |
| ÖĞLE YEMEĞİ | Kaşarlı Domates Çorbası | 95 | Mercimek Çorbası | 91 | Kremalı Mantar Çorbası | 160 | Şehriye Çorbası | 136 | Tarhana Çorbası | 121 |
| | Etli Nohut Yemeği | 317 | Tavuklu Buğu Kebabı | 305 | Köfteli Patates Dizmesi | 276 | **Siyah Kabak Musakka** | 151 | Tas Kebabı | 213 |
| | Pirinç Pilavı | 208 | Bulgur Pilavı | 200 | **Makarna** | 229 | Salçalı Bulgur Pilavı | 200 | Pirinç Pilavı | 208 |
| | **Dilim Meyve** | 70 | Zerde Tatlısı | 302 | **Dilim Meyve** | 70 | Yoğurt | 75 | Cacık | 41 |
| | Marul Salatası | 120 | Brokoli Karnabahar Salatası | 108 | Börülce Salatası | 120 | **Revani** | 209 | **Dilim Meyve** | 70 |
| | | | | | | | Marul Salatası | 120 | **Mevsim Salata** | 120 |
| ATIŞTIRMALIK | **Tuzlu Kurabiye** | 92 | **Islak Kek** | 266 | **Browni Kurabiye** | 92 | Portakallı Kek | 265 | **Badem Kurabiye** | 92 |
| | 13.Ara | kcal | 14.Ara | kcal | 15.Ara | kcal | 16.Ara | kcal | 17.Ara | kcal |
| KAHVALTI | **Biberli Omlet, Beyaz Peynir, Zeytin, Domates,** Havuç Dilim, Tahin Pekmez, Süt | | Patates Haşlama, Kaşar Peynir, Zeytin, Domates, Salatalık, Reçel, Süt | | Domates Çorbası, Beyaz Peynir, Zeytin, Domates, Havuç Dilim, Helva, Süt | | Haşlanmış Yumurta, Krem Peynir, Zeytin, Domates, Salatalık, Bal, Süt | | Zeytinli Poğaça, Üçgen Peynir, Zeytin, Domates, Havuç Dilim, Kuru Meyve, Süt | |
| ÖĞLE YEMEĞİ | Ezogelin Çorbası | 129 | Tavuk Çorbası | 165 | Mercimek Çorbası | 91 | Düğün Çorbası | 139 | Şehriye Çorbası | 136 |
| | Fırında Beşamelli Karnabahar | 213 | Yeşil Mercimek Yemeği | 257 | Salçalı Köfte | 197 | Zeytinyağlı Pırasa Yemeği | 183 | Fırında Tavuk | 290 |
| | **Bolonez Sos ve Spagetti** | 229 | Erişte Pilavı | 185 | Bulgur Pilavı | 200 | **Makarna** | 229 | Pirinç Pilavı | 208 |
| | **Dilim Meyve** | 70 | Etimek Tatlısı | 250 | **Dilim Meyve** | 70 | Yoğurt | 75 | **Dilim Meyve** | 70 |
| | Çoban Salatası | 120 | **Mevsim Salata** | 120 | Kereviz Salatası | 152 | Kadayıflı Muhallebi | 199 | **Marul Salata** | 120 |
| | | | | | | | **Mevsim Salata** | 120 | | |
| ATIŞTIRMALIK | Boşnak Kurabiyesi | 92 | Damla Çikolatalı Kek | 219 | **Zebra Kurabiye** | 92 | Üzümlü Kek | 237 | **Mantar Kurabiye** | 92 |
| | 20.Ara | kcal | 21.Ara | kcal | 22.Ara | kcal | 23.Ara | kcal | 24.Ara | kcal |
| KAHVALTI | Haşlanmış Yumurta, Üçgen Peynir, Zeytin, Domates, Salatalık, Reçel, Süt | | Kaşarlı Ekmek, Beyaz Peynir, Zeytin, Domates, Havuç Dilim, Tahin Pekmez, Süt | | Patates Haşlama, Kaşar Peynir, Zeytin, Domates, Salatalık, Kuru Meyve, Süt | | **Menemen, Beyaz Peynir, Zeytin, Domates,** Havuç Dilim, Bal, Süt | | Börek, Krem Peynir, Zeytin, Domates, Salatalık, Reçel, Süt | |
| ÖĞLE YEMEĞİ | Mercimek Çorbası | 91 | Şehriyeli Tavuk Çorbası | 165 | Brokoli Çorbası | 114 | Tarhana Çorbası | 121 | Ezogelin Çorbası | 129 |
| | **Etli Kuru Fasulye** | 215 | Fırında Kremalı Ispanak | 383 | Tavuk Şinitzel | 335 | Orman Kebabı | 256 | Kış Türlüsü | 226 |
| | Pirinç Pilavı | 208 | **Makarna** | 229 | Pirinç Pilavı | 208 | Bulgur Pilavı | 200 | Mantı | 322 |
| | Turşu | 15 | Yoğurt | 75 | **Ayran** | 56 | Yoğurt | 75 | **Dilim Meyve** | 70 |
| | **Dilim Meyve** | 70 | Çoban Salata | 120 | Şekerpare | 136 | Havuç Pancar Salatası | 59 | Marul Salatası | 120 |
| | **Mevsim Salata** | 120 | | | **Mevsim Salata** | 120 | | | | |
| ATIŞTIRMALIK | **Un Kurabiyesi** | 92 | **Tahinli Kek** | 180 | Çörekotlu Kurabiye | 92 | **Limonlu Kek** | 265 | **Muzlu Pudingli Kurabiye** | 92 |
| | 27.Ara | kcal | 28.Ara | kcal | 29.Ara | kcal | 30.Ara | kcal | 31.Ara | kcal |
| KAHVALTI | Omlet, Beyaz Peynir, Zeytin, Domates, Havuç, Kuru Meyve, Süt | | Poğaça, Üçgen Peynir, Zeytin, Domates, Salatalık, Bal, Süt | | Tarhana Çorbası, Krem Peynir, Zeytin, Domates, Havuç, Helva, Süt | | Haşlanmış Yumurta, Kaşar Peynir, Zeytin, Domates, Salatalık, Tahin Pekmez, Süt | | **Mini Pizza, Beyaz Peynir, Zeytin, Domates,** Havuç, Reçel, Süt | |
| ÖĞLE YEMEĞİ | Kremalı Mantar Çorbası | 160 | Domates Çorbası | 95 | Yayla Çorbası | 140 | Tarhana Çorbası | 121 | Mercimek Çorbası | 91 |
| | Zeytinyağlı Barbunya Yemeği | 413 | **Tavuk Yahni** | 165 | Kuru Köfte ve Elma Dilim Patates | 235 | Biber Dolması | 189 | Çiftlik Kebabı | 214 |
| | Bulgur Pilavı | 200 | Pirinç Pilavı | 208 | **Piyaz** | 162 | **Spagetti** | 229 | Pirinç Pilavı | 208 |
| | **Dilim Meyve** | 70 | **Komposto** | 149 | **Ayran** | 56 | Yoğurt | 75 | **Dilim Meyve** | 70 |
| | Marul Salatası | 120 | Brokoli Karnabahar Salatası | 108 | **Dilim Meyve** | 70 | Kalburabastı | 125 | Mevsim Salatası | 120 |
| | | | | | | | Çoban Salatası | 120 | | |
| ATIŞTIRMALIK | **Mozaik Kek** | 170 | **Meyve** | 70 | **Un Kurabiyesi** | 92 | Çörekotlu Tuzlu Kek | 284 | Haşhaşlı Çubuk | 92 |

*** 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