



TED ADANA KOLEJİ YEMEK LİSTESİ MART 2020 KAHVALTI -BESLENME MENİ



	KAHVALTI					BESLENME	
	KAHVALTI 1	KAHVALTI 2	KAHVALTI 3	KAHVALTI 4	KAHVALTI 5	BESLENME ANASINIFI	BESLENME İLKOKUL
02.03.2020	Bitki Çayı(37 cal)	Topik Peynir(270 cal)	Sucuklu Yumurta (230 cal)	Reçel(278cal)	Karışık Zeytin(115cal)	Simit(350cal)-Meyve Suyu(108 Cal)	Haşhaşlı İrmik Tatlısı (500 cal)
03.03.2020	Süt (84 cal)	Süzme Peynir(100cal)	Tahin Helva(125cal)	Domates/Salatalık(121cal)	Karışık Zeytin(115cal)	Meyve Tabağı(201cal)-Bisküvi(110cal)	Padişah Lokumu (350 cal)
04.03.2020	Bitki Çayı(37 cal)	Beyaz Peynir(270cal)	Haşlanmış Yumurta(155cal)	Tahin-Pekmez(125cal)	Karışık Zeytin(115cal)	Açma (350 cal)/ Ayran (57 cal)	Açma (350 cal)/ Ayran (57 cal)
05.03.2020	Süt (84 cal)	Peynirli Ekmek (300 cal)	Tereyağı(160cal)/ Bal (90 cal)	Cherry Domates (85 cal)	Karışık Zeytin(115cal)	Cevizli Kek(210cal)-Meyve suyu(108cal)	Cevizli Kek(210cal)-Meyve suyu(108cal)
06.03.2020	Bitki Çayı(37 cal)	Peynirli Kalem Börek(270cal)	Bal(90cal)	Havuç (85 cal)	Karışık Zeytin(115cal)	Sandevic (270 cal) / meyve suyu (108 cal)	Şekerpare (500 cal)
09.03.2020	Süt(84 cal)	Badem /Kaşar Peynir (300 cal)	Reçel(278cal)	Domates/Salatalık(121cal)	Karışık Zeytin(115cal)	Çubuk(350cal- Meyve suyu (108 cal)	Patlamış mısır (140 cal)/ Meyve suyu (108 cal)
10.03.2020	Bitki Çayı(37 cal)	Süzme Peynir(270cal)	Haşlanmış Yumurta(155cal)	Nutella(216cal)	Karışık Zeytin(115cal)	Havuçlu Kek (210 cal)/ Meyve suyu (108 cal)	Parmak Tatlısı (500 cal)
11.03.2020	Süt (84 cal)	Topik Peynir(270 cal)	Açma(350cal)	Bal(90cal)	Karışık Zeytin(115cal)	Tatlı- Tuzlu Kuru Pasta(350 cal)/Meyve suyu (108 cal)	Tatlı- Tuzlu Kuru Pasta(350 cal)/Meyve suyu (108 cal)
12.03.2020	Bitki Çayı(37 cal)	Beyaz Peynir(270cal)	Patatesli Omlet(155cal)	Domates/Salatalık(121cal)	Karışık Zeytin(115cal)	Sıkma (220 cal)/ Ayran (57 cal)	Kakaolu Puding (200 cal)
13.03.2020	Meyve suyu(108cal)	Tost (216)	Domates/Salatalık(121cal)	Tahin-Pekmez(125cal)	Karışık Zeytin(115cal)	Karışık Çerez (330 cal)- Meyve suyu (108 cal)	Karışık Çerez (330 cal)- Meyve suyu (108 cal)
16.03.2020	Süt (84 cal)	Süzme Peynir(100cal)	Haşlanmış Yumurta(155cal)	Domates/Salatalık(121cal)	Karışık Zeytin(115cal)	Pişi (300)/ Ayran (57 cal)	Pişi (300)/ Ayran (57 cal)
17.03.2020	Süt (84 cal)	Fır. Peynirli Ekmek(131cal)	Tahin Helva(125cal)	Havuç (85 cal)	Karışık Zeytin(115cal)	Meyve Tabağı(201cal)-Bisküvi(110cal)	Şekerpare (500 cal)
18.03.2020	Meyve suyu(108cal)	Kaşarlı Simit(300cal)	Tereyağı(160cal)	Bal(90cal)	Karışık Zeytin(115cal)	Profiterol (400)/ Süt (84)	Profiterol (400)/ Süt (84)
19.03.2020	Bitki Çayı(37 cal)	Topik Peynir(270 cal)	Kaşarlı Omlet (154 cal)	Havuç (85 cal)	Karışık Zeytin(115cal)	Sosyete Poğaç (350 cal)-Meyve Suyu(108cal)	Browni Kek(311cal)-Meyve suyu(108cal)
20.03.2020	Meyve suyu(108cal)	Mini pizza(350)	Nutella(216cal)	Domates/Salatalık(121cal)	Karışık Zeytin(115cal)	Elmalı Turta (210 cal)/Meyve suyu (108 cal)	Elmalı Turta (210 cal)/Meyve suyu (108 cal)
23.03.2020	Bitki Çayı(37 cal)	Kaşar Peynir (300 cal)	Haşlanmış Yumurta(155cal)	Ceviz (110 cal)	Karışık Zeytin(115cal)	Bisküvili Yaş Pasta(330cal)-Meyve suyu(108cal)	Bisküvili Yaş Pasta(330cal)-Meyve suyu(108cal)
24.03.2020	Süt(84 cal)	Tost (216)	Bal(90cal)	Domates/Salatalık(121cal)	Karışık Zeytin(115cal)	Simit(350cal)-Meyve Suyu(108 Cal)	Kalburabastı (500 cal)
25.03.2020	Bitki Çayı(37 cal)	Süzme Peynir(100cal)	Kaşarlı Omlet(155cal)	Reçel(278cal)	Karışık Zeytin(115cal)	Fırında Peynirli Ekmek (350 cal) /Meyve suyu (108 cal)	Pişi (300)/ Ayran (57 cal)
26.03.2020	Süt(84 cal)	Beyaz Peynir(270cal)	Domates/Salatalık(121cal)	Tahin Helva(125cal)	Karışık Zeytin(115cal)	Patlamış mısır (140 cal)/Muz (200 cal)	Patlamış mısır (140 cal)/ Meyve suyu (108 cal)
27.03.2020	Meyve suyu(108cal)	Topik Peynir(270 cal)	Açma(350cal)	Domates/Salatalık(121cal)	Karışık Zeytin(115cal)	Doğum Günü Pastası (240 cal)	Tuzlu Çubuk (350 cal)/ Meyve suyu (108 cal)
30.03.2020	Süt (84 cal)	Kaşar Peynir (300 cal)	Omlet (155 cal)	Domates/Salatalık(121cal)	Karışık Zeytin(115cal)	Sosyete Poğaç (350 cal)-Meyve Suyu(108cal)	Sosyete Poğaç (350 cal)-Meyve Suyu(108cal)
31.03.2020	Bitki Çayı(37 cal)	Fır.Peynirli Ekmek(131cal)	Nutella (216)	Kuru Kayısı (85 cal)	Karışık Zeytin(115cal)	Meyve Tabağı(201cal)-Bisküvi(110cal)	Aşure (350 cal)

SOFRA AŞ.PROJE MÜDÜRÜ
FUNDA KARADAĞ

SOFRA AŞ. BÖLGE MÜDÜRÜ
ÖMER ÖNAL

TED ADANA KOLEJİ OKUL MÜDÜRÜ
BAYRAM TOZAL