



TED ADANA KOLEJİ YEMEK LİSTESİ HAZİRAN 2021 KAHVALTI - BESLENME MENÜ



KAHVALTI						BESLENME
	KAHVALTI 1	KAHVALTI 2	KAHVALTI 3	KAHVALTI 4	KAHVALTI 5	BESLENME ANASINIFI
1.06.2021	Bitki Çayı(37 cal)	Açma (300 cal)	Beyaz Peynir(270cal)	Fındık Ezme (216 cal)	Karışık Zeytin(115cal)	Sıkma (220 cal)/ Ayran (57 cal)
2.06.2021	Süt (84 cal)	Süzme Peynir(100cal)	Bal(90cal)	Tereyağı(160cal)	Domates/Salatalık(121cal)	Cevizli Kek(210cal)-Meyve suyu(108cal)
3.06.2021	Bitki Çayı(37 cal)	Topik Peynir(270 cal)	Haşlanmış Yumurta(155cal)	Tahin-Pekmez(125cal)	Zeytin Ezmesi(115cal)	Açma (350 cal)/ Ayran (57 cal)
4.06.2021	Süt (84 cal)	Peynirli Ekmek (300 cal)	Fındık ezme (216 cal)	Domates/Salatalık(121cal)	Karışık Zeytin(115cal)	Pankek/ Fındık ezmesi / Süt (500 cal)
7.06.2021	Bitki Çayı(37 cal)	Kaşar Peynir (300 cal)	Haşlanmış Yumurta(155cal)	Reçel(278cal)	Domates/Salatalık(121cal)	Sandviç (270 cal) / Meyve suyu (108 cal)
8.06.2021	Süt(84 cal)	Süzme Peynir(100cal)	Tahin Helva(125cal)	Domates/Salatalık(121cal)	Karışık Zeytin(115cal)	Tatlı-Tuzlu Kuru Pasta (350cal)/ Meyve suyu (108 cal)
9.06.2021	Bitki Çayı(37 cal)	Beyaz Peynir(270cal)	Omlet (155 cal)	Domates/Salatalık(121cal)	Karışık Zeytin(115cal)	Karışık Çerez (330 cal)- Meyve suyu (108 cal)
10.06.2021	Süt (84 cal)	Pey.Açma (300 cal)	Tereyağı(160cal)	Bal(90cal)	Domates/Salatalık(121cal)	Meyve Tabağı(201cal)- Tuzlu çubuk (120 cal)
11.06.2021	Bitki Çayı(37 cal)	Kaşar Peynir (300 cal)	Patatesli Omlet(155cal)	Domates/Salatalık(121cal)	Karışık Zeytin(115cal)	Mercimekli Köfte (260 cal) / Ayran (57 cal)
14.06.2021	Süt (84 cal)	Süzme Peynir(100cal)	Tereyağı(160cal)	Bal(90cal)	Domates/Salatalık(121cal)	Pişi (300)/ Ayran (57 cal)
15.06.2021	Süt (84 cal)	Tost (216)	Ceviz (110 cal)	Domates/Salatalık(121cal)	Karışık Zeytin(115cal)	Patlamış Mısır / Muz (200 cal)
16.06.2021	Süt (84 cal)	Fır. Peynirli Ekmek(131cal)	Kuru Kayısı (85 cal) / Badem (110 cal)	Domates/Salatalık(121cal)	Karışık Zeytin(115cal)	Keşkül (200 cal)
17.06.2021	Bitki Çayı(37 cal)	Topik Peynir(270 cal)	Omlet (155 cal)	Reçel(278cal)	Domates/Salatalık(121cal)	Sosyete Poğaçı (350 cal)-Meyve Suyu(108cal)
18.06.2021	Bitki Çayı(37 cal)	Kaşarlı Simit(300cal)	Süzme Peynir(100cal)	Domates/Salatalık(121cal)	Karışık Zeytin(115cal)	Profiterol (400)/ Süt (84)
21.06.2021	Süt (84 cal)	Mini pizza(350)	Fındık ezme (216 cal)	Domates/Salatalık(121cal)	Karışık Zeytin(115cal)	Meyve Tabağı(201cal)-Kurabiye (120 cal)
22.06.2021	Bitki Çayı(37 cal)	Kaşar Peynir (300 cal)	Haşlanmış Yumurta(155cal)	Badem (110 cal)	Karışık Zeytin(115cal)	Bisküvili Yaş Pasta(330cal)-Meyve suyu(108cal)
23.06.2021	Süt(84 cal)	Yumurtalı Ekmek (131 cal)	Beyaz Peynir(270cal)	Domates/Salatalık(121cal)	Karışık Zeytin(115cal)	Cevizli Kek (210 cal) / Süt (84 cal)
24.06.2021	Bitki Çayı(37 cal)	Süzme Peynir(100cal)	Kaşarlı Omlet(155cal)	Bal(90cal)	Karışık Zeytin(115cal)	Kısır (200 cal) /Ayran (57 cal)
25.06.2021	Süt(84 cal)	Beyaz Peynir(270cal)	Tahin Helva(125cal)	Domates/Salatalık(121cal)	Karışık Zeytin(115cal)	Çilekli Puding (200 cal)
28.06.2021	Bitki Çayı(37 cal)	Pey.Açma (300 cal)	Haşlanmış Yumurta(155cal)	Domates/Salatalık(121cal)	Karışık Zeytin(115cal)	Doğum Günü Pastası (240 cal)
29.06.2021	Süt (84 cal)	Topik Peynir(270 cal)	Fındık ezme (216 cal)	Domates/Salatalık(121cal)	Karışık Zeytin(115cal)	Sosyete Poğaçı (350 cal)-Meyve Suyu(108cal)
30.06.2021	Bitki Çayı(37 cal)	Tost (216)	Tereyağı(160cal)	Bal(90cal)	Domates/Salatalık(121cal)	Gözleme (270 cal) / Ayran (57 cal)