



TED ADANA KOLEJİ

OCAK 2022 KAHVALTI - BESLENME MENÜSÜ



	KAHVALTI					BESLENME
	KAHVALTI 1	KAHVALTI 2	KAHVALTI 3	KAHVALTI 4	KAHVALTI 5	BESLENME ANASINIFI
3.01.2022	Süt (84 cal)	Üçgen Peynir (94 cal)	Haşlanmış Yumurta(155cal)	Reçel(278cal)	Karışık Zeytin(115cal)	Karışık Çerez (330 cal)- Meyve suyu (108 cal)
4.01.2022	Bitki Çayı(37 cal)	Kalem Börek (350 cal)	Tereyağı(160cal)	Bal(90cal)	Domates / Salatalık (121 cal)	Poğaç(350 cal)/ Ayran (57 cal)
5.01.2022	Bitki Çayı(37 cal)	Tost (216)	Tahin Helva(125cal)	Domates/Salatalık(121cal)	Karışık Zeytin(115cal)	Meyve Tabağı (201 cal) / Tuzlu Çubuk (120 cal)
6.01.2022	Süt (84 cal)	Kaşar Peynir (300 cal)	Patatesli Omlet (154 cal)	Fındık Ezme (216 cal)	Domates / Salatalık (121 cal)	Mercimekli Köfte (125 cal) / Ayran (57 cal)
7.01.2022	Bitki Çayı(37 cal)	Üçgen Peynir (94 cal)	Reçel (278 cal)	Haşlanmış Yumurta (155 cal)	Karışık Zeytin(115cal)	Limonlu Kek (350 cal) / Süt (84 cal)
10.01.2022	Süt (84 cal)	Topik Peynir(270 cal)	Omlet (154 cal)	Domates/Salatalık(121cal)	Karışık Zeytin(115cal)	Açma (350 cal)/ Ayran (57 cal)
11.01.2022	Bitki Çayı(37 cal)	Süzme Peynir(270cal)	Yumurtalı Ekmek (135 cal)	Bal(90cal)	Karışık Zeytin(115cal)	Meyve Tabağı (201 cal)/ Kurabiye (120 cal)
12.01.2022	Süt (84 cal)	Kaşar Peynir (300 cal)	Açma(350cal)	Fındık Ezme (216 cal)	Domates / Salatalık (121 cal)	Havuçlu Kek (210 cal) / Meyve Suyu (108 cal)
13.01.2022	Süt (84 cal)	Fir. Peynirli Ekmek(131cal)	Reçel (278 cal)	Domates/Salatalık(121cal)	Karışık Zeytin(115cal)	Simit (350 cal) / Ayran (57 cal)
14.01.2022	Bitki Çayı(37 cal)	Haşlanmış Yumurta(155cal)	Tereyağı(160cal)	Bal(90cal)	Domates / Salatalık (121 cal)	Sandviç (350 cal)/ Ayran (57 cal)
17.01.2022	Süt (84 cal)	Süzme Peynir(100cal)	Omlet (154 cal)	Reçel(278cal)	Domates / Salatalık (121 cal)	Patatesli Börek(370cal)-Ayran(57cal)
18.01.2022	Bitki Çayı(37 cal)	Kaşar Peynir (300 cal)	Tahin Helva(125cal)	Simit (350 cal)	Karışık Zeytin(115cal)	Pankek+ Nutella (320 cal) / Süt (84 cal)
19.01.2022	Bitki Çayı(37 cal)	Pey. Açma (350 cal)	Haşlanmış Yumurta(155cal)	Bal(90cal)	Domates / Salatalık (121 cal)	Meyve Tabağı (201 cal)/ Kurabiye (120 cal)
20.01.2022	Süt (84 cal)	Topik Peynir(270 cal)	Pat. Omlet (154 cal)	Domates/Salatalık(121cal)	Karışık Zeytin(115cal)	Mozaik Pasta (240 cal) /Süt (84 cal)
21.01.2022	Bitki Çayı(37 cal)	Fir. Peynirli Ekmek(131cal)	Tereyağı(160cal)	Bal(90cal)	Domates / Salatalık (121 cal)	Doğum Günü Pastası (240 cal) / Süt (84 cal)
24.01.2022						
25.01.2022						
26.01.2022						
27.01.2022						
28.01.2022						
31.01.2022						