



## TED ADANA KOLEJİ OCAK 2022 YEMEK MENÜSÜ



	ÇORBA	ANA YEMEK	YARDIMCI YEMEK	ZEYTİNYAĞLI SEBZE	MEZE	İÇECEK,TATLI VEYA MEYVE	İLKOKLUL BESLENME
3.01.2022	Sebze Çorba ( 140 cal )	Nohut Yemeği (385 cal )	Mer.Bulgur Pilavı(300 cal)	Soğan Piyaz (75 cal )	Yeşil Salata ( 45 cal )	Yoğurt (81 cal )	Karışık Çerez(330 cal )/ Meyve Suyu ( 108 cal )
4.01.2022	Mercimek Çorba(150 cal)	Çıtır Balık (400 cal )	Döğme Pilavı ( 300 cal )	Zy.Brokoli (125 cal )	Yeşillik (45 cal)	Tel Kadayıf ( 500 cal )	Tel Kadayıf ( 500 cal )
5.01.2022	Domates Çorba ( 140 cal )	Pizza (340 cal )	Soslu Karnabahar ( 215 cal )	Kereviz Salatası ( 85 cal )	Yoğ.Patlıcan (125 cal )	Ayran(57cal)	Poğça ( 350 cal )/ Ayran ( 57 cal )
6.01.2022	Ezogelin Çorba(150 cal)	Yoğ.Ispanak (240 cal )	Arpa Şehriye Pilavı ( 300 cal )	Şakşuka ( 315 cal )	Makarna Salatası (300 cal )	Halka Tatlı ( 500 cal )	Halka Tatlı ( 500 cal )
7.01.2022	Mahluta Çorba (150 cal )	Tavuk Tantuni (320 cal )	Elma Dilim Patates (175 cal )	Zy. Pırasa ( 115 cal )	Soğan Piyaz(75 cal )	Ayran(57cal)	Limonlu Kek (350 cal ) / Süt ( 84 cal )
10.01.2022	Tarhana Çorba (150 cal )	Bezelye (210cal)	Dom.Bulgur Pilavı (300 cal )	Pancar(75 cal)	Sade Makarna( 300 cal)	Yoğurt (81 cal )	Açma ( 350 cal )/ Ayran ( 57 cal )
11.01.2022	Yoğurt Çorba ( 140 cal )	Çıtır Tavuk ( 375 cal )	Erişte Pilavı ( 300 cal )	Mercimek Köfte(125cal)	Rus Salatası (125 cal )	Sütlaç ( 350 cal )	Sütlaç (350 cal )
12.01.2022	Mercimek Çorba ( 150 cal )	Et Döner Dürüm ( 340 cal )	Elma Dilim Patates (175 cal )	Kereviz Salatası ( 85 cal )	Yeşillik (45 cal)	Ayran(57cal)	Havuçlu Kek (210 ) / Meyve Suyu (108 )
13.01.2022	Ezogelin Çorba(150 cal)	Karışık Kızartma ( 315 cal )	Çiğ Köfte Dürüm (285 cal )	Döğme Salatası (135 cal )	Muhammara (80 cal )	Cacık (128 cal )	Simit ( 350 cal )/ Ayran ( 57 cal )
14.01.2022	Mercimek Çorba(150 cal)	Adana Kebap (340 cal )	Pişmiş Biber (25 cal )	Soğan Piyaz (75 cal )	Yeşillik (45 cal)	Ayran(57cal)	Sandviç ( 350 cal )/Ayran (57 cal )
17.01.2022	Seb. Domates Çorba ( 140 cal )	Kuru Fasulye ( 285 cal )	Mer. Bulgur Pilavı (300 cal )	Zy. Karnabahar ( 125 cal )	Pirinç Salatası (240 cal )	Yoğurt (81 cal )	Patatesli Börek (370 cal ) / Ayran (57 cal )
18.01.2022	Mercimek Çorba ( 150 cal )	Et Tantuni (350 cal )	Elma Dilim Patates (175 cal )	Soğan Piyaz (75 cal )	Yeşillik (45 cal)	Ayran(57cal)	Kakaolu Puding ( 200 cal )
19.01.2022	Mahluta Çorba (150 cal )	Çıtır Balık (400 cal )	Humus (280 cal)	Zy. Kuskus (30 cal )	Karışık Turşu (35 cal )	İrmik Helvası ( 500 cal )	İrmik Helvası ( 500 cal )
20.01.2022	Seb.Domates Çorba ( 140 cal )	Pizza (340 cal )	Barbunya (285 cal )	Rus Salatası ( 125 cal )	Akdeniz Salatası (45 cal )	Ayran(57cal)	Mozaik Pasta (240 cal )
21.01.2022	Mercimek Çorba ( 150 cal )	Fırın Tavuk ( 370 cal )	Dom.Bulgur Pilavı (300 cal )	Havuç Tarator ( 75 cal )	Ekişili Turp ( 45 cal )	Ayran(57cal)	Simit ( 350 cal )/ Ayran ( 57 cal )
24.01.2022	Şehriye Çorba ( 150 cal )	Taze Fasulye (210 cal )	Erişte Pilavı ( 300 cal )	Kısır(180 cal)	Yoğ.Döğme Salatası ( 135 cal )	Yoğurt (81 cal )	
25.01.2022	Ezogelin Çorba(150 cal)	Susamlı Piliç Sarma ( 350 cal )	Dom.Bulgur Pilavı (300 cal )	Haydari (75 cal )	Yeşillik (45 cal)	Ayran(57cal)	
26.01.2022	Domates Çorba ( 140 cal )	Tepsi Kebabı ( 320 cal )	Döğme Pilavı ( 300 cal )	Yoğ. Patates ( 128 cal )	Ekişili Turp ( 45 cal )	Ayran(57cal)	
27.01.2022	Yayla Çorba(150 cal)	Topalak Yemeği ( 285 cal )	Arpa Şehriye Pilavı ( 300 cal )	Pancar(75 cal)	Havuç Tarator75 cal)	Meyve(120cal)	
28.01.2022	Mercimek Çorba ( 150 cal )	Tavuk Kebap (340 cal )	Pişmiş Biber (25 cal )	Kısır(180 cal)	Akdeniz Salatası (45 cal )	Ayran(57cal)	
31.01.2022	Ezogelin Çorba(150 cal)	Barbunya (285 cal )	Milföy Böreği (375 cal )	Havuç Tarator ( 75 cal )	Mercimek Köfte (125 cal )	Yoğurt (81 cal )	