



TED ADANA KOLEJİ

HAZİRAN 2022 KAHVALTI - BESLENME MENÜSÜ



KAHVALTI						BESLENME
	KAHVALTI 1	KAHVALTI 2	KAHVALTI 3	KAHVALTI 4	KAHVALTI 5	BESLENME ANASINIFI
6/1/2022	Bitki Çayı(37 cal)	Süzme Peynir(100cal)	Pat. Omlet (154 cal)	Tahin - Pekmez(125 cal)	Domates / Salatalık (121 cal)	Meyve Tabağı (201cal) / Tuzlu Çubuk (120 cal)
6/2/2022	Süt (84 cal)	Tost (216)	Tereyağı(160cal)	Bal(90cal)	Domates / Salatalık (121 cal)	Kakaolu Kek (350 cal) / Süt (84 cal)
6/3/2022	Bitki Çayı(37 cal)	Kaşar Peynir (300 cal)	Yumurtalı Ekmek (135 cal)	Reçel(278cal)	Karışık Zeytin(115cal)	Mozaik Pasta (240 cal)
6/6/2022	Süt (84 cal)	Kaşar Peynir (300 cal)	Omlet (154 cal)	Fındık Ezme (216 cal)	Domates / Salatalık (121 cal)	Limonlu Kek (350 cal) / Süt (84 cal)
6/7/2022	Süt(84 cal)	Süzme Peynir(100cal)	Mini Simit (175 cal)	Reçel(278cal)	Domates / Salatalık (121 cal)	Meyve Tabağı (201cal) / Kurabiye (120 cal)
6/8/2022	Bitki Çayı(37 cal)	Topik Peynir(270 cal)	Haşlanmış Yumurta(155cal)	Bal(90cal)	Domates / Salatalık (121 cal)	Cevizli Kek (350 cal) / Süt (84 cal)
6/9/2022	Süt (84 cal)	Kaş.Mini Pizza (150 cal)	Fındık Ezme (216 cal)	Domates/Salatalık(121cal)	Karışık Zeytin(115cal)	Pey. Kalem Börek(350 cal)/ Ayran (57 cal)
6/10/2022	Bitki Çayı(37 cal)	Üçgen Peynir (94 cal)	Omlet (154 cal)	Kuru Kayısı (85 cal) / Ceviz (85 cal)	Domates / Salatalık (121 cal)	Bisküvili Pasta (240 cal) / Süt (84 cal)
6/13/2022	Süt (84 cal)	Kaşar Peynir (300 cal)	Haşlanmış Yumurta(155cal)	Domates/Salatalık(121cal)	Karışık Zeytin(115cal)	Karışık Çerez (330 cal) / Meyve Suyu (108 cal)
6/14/2022	Bitki Çayı(37 cal)	Tost (216)	Tereyağı(160cal)	Bal(90cal)	Domates / Salatalık (121 cal)	Meyve Tabağı (201 cal)/ Tuzlu Çubuk (120 cal)
6/15/2022	Süt (84 cal)	Süzme Peynir(100cal)	Haşlanmış Yumurta(155cal)	Domates/Salatalık(121cal)	Karışık Zeytin(115cal)	Susamlı Poğaç (350 cal) / Ayran (57 cal)
6/16/2022	Bitki Çayı(37 cal)	Fır. Peynirli Ekmek(131cal)	Tahin Helva(125cal)	Domates/Salatalık(121cal)	Karışık Zeytin(115cal)	Patatesli Börek (350 cal)/ Ayran (57 cal)
6/17/2022	Süt (84 cal)	Topik Peynir(270 cal)	Omlet (154 cal)	Reçel(278cal)	Domates / Salatalık (121 cal)	Mozaik Pasta (240 cal)