



TED ADANA KOLEJİ YEMEK LİSTESİ

KASIM 2022 KAHVALTI - BESLENME MENÜ



	KAHVALTI					BESLENME
	KAHVALTI 1	KAHVALTI 2	KAHVALTI 3	KAHVALTI 4	KAHVALTI 5	BESLENME ANASINIFI
11/1/2022	Bitki Çayı (37 Cal)	Süzme Peynir (270 Cal)	Haşlanmış Yumurta (155 Cal)	Domates/Salatalık (121 Cal)	Karışık Zeytin (115 Cal)	Açma (350 Cal) / Ayrar (57 Cal)
11/2/2022	Süt (84 Cal)	Kaşar Peynir (300 Cal)	Tereyağı (160 Cal)	Bal (90 Cal)	Domates/Salatalık (121 Cal)	Meyve Tabağı (201 Cal) / Kurabiye (120 Cal)
11/3/2022	Bitki Çayı (37 Cal)	Üçgen Peynir (170 Cal)	Omlet (155 Cal)	Domates/Salatalık (121 Cal)	Karışık Zeytin (115 Cal)	Havuçlu Kek (210 Cal) / Süt (84 Cal)
11/4/2022	Süt (84 Cal)	Peynirli Kalem Börek (270 Cal)	Tahin Pekmez (125 Cal)	Domates/Havuç (111 Cal)	Karışık Zeytin (115 Cal)	2 renkli kurabiye Kurabiye(225cal) / Süt (84 Cal)
10/7/2022	Bitki Çayı (37 Cal)	Kaşar Peynir (300 Cal)	Haşlanmış Yumurta (155 cal)	Reçel (278 Cal)	Domates/Salatalık (121 Cal)	Pisi (300 Cal) / Ayrar (57 Cal)
11/8/2022	Süt (84 Cal)	Süzme Peynir (270 Cal)	Tereyağı (160 Cal)	Bal (90 Cal)	Domates/Salatalık (121 Cal)	Browni Kek (311 Cal) / Süt (84 Cal)
11/9/2022	Bitki Çayı (37 Cal)	Topik Peynir (270 Cal)	Omlet (155 Cal)	Fındık Ezmesi (216 Cal)	Karışık Zeytin (115 Cal)	Meyve Tabağı (201 Cal) / Kurabiye (120 Cal)
11/10/2022	Bitki Çayı (37 Cal)	Kaşarlı Simit (300 Cal)	Reçel (278 Cal)	Domates/Salatalık (121 Cal)	Karışık Zeytin (115 Cal)	Mozaik Pasta (300 Cal) / Süt (84 Cal)
11/11/2022	Bitki Çayı (37 Cal)	Üçgen Peynir (170 Cal)	Haşlanmış Yumurta (155 Cal)	Tahin-Pekmez (125 Cal)	Karışık Zeytin (115 Cal)	Pankek Nutella (236 Cal) / Sut (84 Cal)
11/14/2022	ARA TATİL					
11/15/2022						
11/16/2022						
11/17/2022						
11/18/2022						
11/21/2022						
11/22/2022	Süt (84 Cal)	Tost (216 Cal)	Tereyağı (160 Cal)	Bal (90 Cal)	Karışık Zeytin (115 Cal)	Simit (350 Cal) / Ayrar (57 Cal)
11/23/2022	Bitki Çayı (37 Cal)	Peynirli Açma (350 Cal)	Tahin Helvası (125 Cal)	Domates/Salatalık (121 Cal)	Karışık Zeytin (115 Cal)	Meyve Tabağı (201 Cal) / Tuzlu Çubuk (175 Cal)
11/24/2022	Bitki Çayı (37 Cal)	Üçgen Peynir (170 Cal)	Haşlanmış Yumurta (155 Cal)	Reçel (278 Cal)	Domates/Salatalık (121 Cal)	Sandviç (350 Cal) / Ayrar (57 Cal)
11/25/2022	Süt (84 Cal)	Topik Peynir (270 Cal)	Omlet (155 Cal)	Domates/Salatalık (121 Cal)	Karışık Zeytin (115 Cal)	Doğum Günü Pastası (340 Cal) / Süt (84 Cal)
11/28/2022	Bitki Çayı (37 Cal)	Tost (216 Cal)	Tereyağı (160 Cal)	Bal (90 Cal)	Karışık Zeytin (115 Cal)	Pankek Nutella (236 Cal) / Sut (84 Cal)
11/29/2022	Süt (84 Cal)	Kaşar Peynir (300 Cal)	Patatesli Omlet (155 Cal)	Karışık Zeytin (115 Cal)	Domates/Salatalık (121 Cal)	Simit (350 Cal) / Ayrar (57 Cal)
11/30/2022	Süt (84 Cal)	Mini pizza (350 Cal)	Tahin Pekmez (125 Cal)	Domates/Salatalık (121 Cal)	Karışık Zeytin (115 Cal)	Gözleme (360 Cal) / Ayrar (57 Cal)