



TED ADANA KOLEJİ

MART 2023 KAHVALTI - BESLENME MENÜSÜ



	KAHVALTI					BESLENME
	KAHVALTI 1	KAHVALTI 2	KAHVALTI 3	KAHVALTI 4	KAHVALTI 5	BESLENME ANASINIFI
1.03.2023	Süt(84 cal)	Kaşar Peynir(300 cal)	Haşlanmış Yumurta (155 Cal)	Tahin-Pekmez (125 Cal)	Karışık Zeytin (115 Cal)	Limonlu Kek (350 cal)/Meyve Suyu (108 cal)
2.03.2023	Bitki Çayı(37 cal)	Süzme Peynir(270cal)	Tahin Pekmez (125 Cal)	Domates/Havuç (111 Cal)	Karışık Zeytin (115 Cal)	Poğaç (350 cal)/ Ayran (57 cal)
3.03.2023	Süt(84 cal)	Beyaz Peynir (260 cal)	Tereyağı (160 Cal)	Bal (90 Cal)	Domates/Salatalık (121 Cal)	Mozaik Pasta (240 cal)/ Süt (96 cal)
6.03.2023	Bitki Çayı(37 cal)	Üçgen Peynir (94 cal)	Omlet (155 Cal)	Domates/Salatalık (121 Cal)	Karışık Zeytin (115 Cal)	Kakaolu Kek (210 cal) / Süt (84 cal)
7.03.2023	Süt(84 cal)	Mini pizza (350 Cal)	Peynirli Ekmek (130 cal)	Fındık Ezmesi (216 Cal)	Domates/Salatalık (121 Cal)	Pisi (300 Cal) / Ayran (57 Cal)
8.03.2023	Bitki Çayı(37 cal)	Süzme Peynir(270cal)	Haşlanmış Yumurta (155 Cal)	Tahin-Pekmez (125 Cal)	Karışık Zeytin (115 Cal)	Açma (350 cal)/ Ayran (57 cal)
9.03.2023	Süt(84 cal)	Kaşar Peynir(300 cal)	Reçel (278 Cal)	Domates/Salatalık (121 Cal)	Karışık Zeytin (115 Cal)	Karaköy Poğaç (350 cal)/Ayran (57cal)
10.03.2023	Süt(84 cal)	Beyaz Peynir (260 cal)	Tereyağı (160 Cal)	Bal (90 Cal)	Karışık Zeytin (115 Cal)	Pastıç (220 cal)
13.03.2023	Bitki Çayı(37 cal)	Kaşar Peynir(300 cal)	Haşlanmış Yumurta (155 Cal)	Reçel (278 Cal)	Domates/Salatalık (121 Cal)	Peynirli Börek (370 cal) / Ayran (57 cal)
14.03.2023	Süt(84 cal)	Üçgen Peynir (94 cal)	Tahin Helvası (125 Cal)	Domates/Salatalık (121 Cal)	Karışık Zeytin (115 Cal)	Tatlı- Tuzlu Kuru Pasta(350 cal)
15.03.2023	Bitki Çayı(37 cal)	Peynirli Açma (350 Cal)	Pat. Omlet (155 Cal)	Domates/Salatalık (121 Cal)	Karışık Zeytin (115 Cal)	Mozaik Pasta (240 cal)/ Süt (96 cal)
16.03.2023	Süt(84 cal)	Süzme Peynir(270cal)	Tereyağı (160 Cal)	Bal (90 Cal)	Karışık Zeytin (115 Cal)	Un Kurabiyesi (350 cal) / Süt (96 cal)
17.03.2023	Süt(84 cal)	Kaşar Peynir(300 cal)	Omlet (155 Cal)	Karışık Zeytin (115 Cal)	Domates/Salatalık (121 Cal)	Pişi (244 cal)
20.03.2023	Bitki Çayı(37 cal)	Üçgen Peynir (94 cal)	Tereyağı (160 Cal)	Bal (90 Cal)	Domates/Salatalık (121 Cal)	Kakaolu Kek (210 cal) / Süt (84 cal)
21.03.2023	Süt(84 cal)	Tost(216cal)	Pat. Omlet (155 Cal)	Domates/Salatalık (121 Cal)	Karışık Zeytin (115 Cal)	Börek (370 cal) / Ayran (57 cal)
22.03.2023	Süt(84 cal)	Beyaz Peynir (260 cal)	Yumurtalı Ekmek (174 cal)	Reçel (278 Cal)	Domates/Salatalık (121 Cal)	Simit (350 cal)/ Ayran (57 cal)
23.03.2023	Bitki Çayı(37 cal)	Süzme Peynir(270cal)	Haşlanmış Yumurta (155 Cal)	Tahin-Pekmez (125 Cal)	Karışık Zeytin (115 Cal)	Havuçlu Kek (210) / Meyve Suyu (108)
24.03.2023	Bitki Çayı(37 cal)	Kaşar Peynir(300 cal)	Tahin Pekmez (125 Cal)	Domates/Salatalık (121 Cal)	Karışık Zeytin (115 Cal)	Zeytinli Poğaç (350 cal)- Ayran (57 cal)
27.03.2023	Bitki Çayı(37 cal)	Üçgen Peynir (94 cal)	Omlet (155 Cal)	Domates/Salatalık (121 Cal)	Karışık Zeytin (115 Cal)	Havuçlu Kek (210) / Süt (96 cal)
28.03.2023	Süt(84 cal)	Mini pizza (350 Cal)	Peynirli Ekmek (130 cal)	Fındık Ezmesi (216 Cal)	Domates/Salatalık (121 Cal)	Açma (350 cal)/ Ayran (57 cal)
29.03.2023	Bitki Çayı(37 cal)	Süzme Peynir(270cal)	Haşlanmış Yumurta (155 Cal)	Tahin-Pekmez (125 Cal)	Karışık Zeytin (115 Cal)	Simit (350 cal)/ Ayran (57 cal)
30.03.2023	Süt(84 cal)	Kaşar Peynir(300 cal)	Reçel (278 Cal)	Domates/Salatalık (121 Cal)	Karışık Zeytin (115 Cal)	Pastıç (220 cal)
31.03.2023	Süt(84 cal)	Beyaz Peynir (260 cal)	Tereyağı (160 Cal)	Bal (90 Cal)	Karışık Zeytin (115 Cal)	Tatlı- Tuzlu Kuru Pasta(350 cal)