



TED ADANA KOLEJİ

EYLÜL 2023 KAHVALTI - BESLENME MENÜSÜ



	KAHVALTI					BESLENME
	KAHVALTI 1	KAHVALTI 2	KAHVALTI 3	KAHVALTI 4	KAHVALTI 5	BESLENME ANASINIFI
1.09.2023						
4.09.2023	Süt (84 cal)	Tost (216)	Reçel(278cal)	Karışık Zeytin(115cal)	Domates / Salatalık (121 cal)	
5.09.2023	Bitki Çayı(37 cal)	Haşlanmış Yumurta(155cal)	Topik Peynir(270 cal)	Domates/Salatalık(121cal)	Karışık Zeytin(115cal)	
6.09.2023	Süt(84 cal)	Üçgen Peynir (94 cal)	Pat. Omlet (154 cal)	Domates/Salatalık(121cal)	Karışık Zeytin(115cal)	
7.09.2023	Bitki Çayı(37 cal)	Süzme Peynir(270cal)	Mini Simit (175 cal)	Domates/Salatalık(121cal)	Karışık Zeytin(115cal)	
8.09.2023	Bitki Çayı(37 cal)	Pı. Beyaz Peynir (180 cal)	Reçel(278cal)	Domates/Salatalık(121cal)	Karışık Zeytin(115cal)	
11.09.2023	Süt (84 cal)	Omlet (154 cal)	Fındık Ezme (216 cal)	Domates/Salatalık(121cal)	Karışık Zeytin(115cal)	Talaş Böreği / Ayran (57 cal)
12.09.2023	Bitki Çayı(37 cal)	Üçgen Peynir (94 cal)	Haşlanmış Yumurta(155cal)	Tahin-Pekmez (125 Cal)	Karışık Zeytin(115cal)	Muffin (181 cal) - Limonata (94 cal)
13.09.2023	Süt (84 cal)	Süzme Peynir(100cal)	Mini Simit (175 cal)	Domates/Salatalık(121cal)	Karışık Zeytin(115cal)	Pişi (244 cal) /Ayran (57cal)
14.09.2023	Bitki Çayı(37 cal)	Tost (216)	Haşlanmış Yumurta(155cal)	Tahin Helva(125cal)	Karışık Zeytin(115cal)	Mozaik Pasta (240 cal)/ Süt (96 cal)
15.09.2023	Süt (84 cal)	Pey.Kalem Börek (270 cal)	Tahin-Pekmez (125 Cal)	Karışık Zeytin(115cal)	Domates / Salatalık (121 cal)	Karaköy Poğaçı (350 cal) /Ayran (57cal)
18.09.2023	Bitki Çayı(37 cal)	Kaşar Peynir (300 cal)	Haşlanmış Yumurta(155cal)	Fındık Ezme (216 cal)	Domates / Salatalık (121 cal)	Havuçlu Kek (210) / Süt (96 cal)
19.09.2023	Süt (84 cal)	Süzme Peynir(100cal)	Omlet (154 cal)	Domates / Salatalık (121 cal)	Karışık Zeytin(115cal)	P. Poğaçı (350 cal)- Ayran (57 cal)
20.09.2023	Bitki Çayı(37 cal)	Tost (216)	Bal(90cal)	Tereyağı(160cal)	Domates / Salatalık (121 cal)	Meyve Tabağı (90 cal) & Milföy Çubukları (95 cal)
21.09.2023	Süt (84 cal)	Topik Peynir(270 cal)	Pat. Omlet (154 cal)	Domates / Salatalık (121 cal)	Karışık Zeytin(115cal)	Kruvasan (203 cal) & Ayran (57 cal)
22.09.2023	Bitki Çayı(37 cal)	Kaşar Peynir (300 cal)	Yumurtalı Ekmek (135 cal)	Reçel(278cal)	Karışık Zeytin(115cal)	Muffin (181 cal) - Limonata (94 cal)
25.09.2023	Süt(84 cal)	Süzme Peynir(100cal)	Haşlanmış Yumurta(155cal)	Tahin-Pekmez (125 Cal)	Domates / Salatalık (121 cal)	Kek (270 cal)-Limonata (94 cal)
26.09.2023	Bitki Çayı(37 cal)	Pı. Beyaz Peynir (180 cal)	Tereyağı(160cal)	Bal(90cal)	Domates / Salatalık (121 cal)	Sıkma (200 cal) & Ayran (57 cal)
27.09.2023	Süt (84 cal)	Tost (216)	Haşlanmış Yumurta(155cal)	Domates/Salatalık(121cal)	Karışık Zeytin(115cal)	Bisküvili Pasta (240 cal) / Süt (84 cal)
28.09.2023	Bitki Çayı(37 cal)	Kaşar Peynir (300 cal)	Reçel(278cal)	Domates/Salatalık(121cal)	Karışık Zeytin(115cal)	P. Poğaçı (350 cal)- Ayran (57 cal)
28.09.2023	Bitki Çayı(37 cal)	Üçgen Peynir (94 cal)	Omlet (154 cal)	Domates/Salatalık(121cal)	Karışık Zeytin(115cal)	Doğum Günü Pastası (240 cal)