

## TED KONYA KOLEJİ MENÜSÜ

## ÖĞLE YEMEĞİ

Ara.24



GÜN	KKAL	2 Aralık 2024 Pazartesi	KKAL	3 Aralık 2024 Salı	KKAL	4 Aralık 2024 Çarşamba	KKAL	5 Aralık 2024 Perşembe	KKAL	6 Aralık 2024 Cuma	
ÖĞLE YEMEĞİ	73 Kkal	KIYMALI TARHANA ÇORBASI	169 Kkal	MERCİMEK ÇORBASI	156 Kkal	KÖZLENMİŞ PATLICAN ÇORBASI	157 Kkal	KREMALI TAVUK ÇORBASI	206 Kkal	YOĞURT ÇORBASI	
	73 Kkal	ZEYTİNYAĞLI TAZE FASULYE	75 Kkal	TERBİYELİ TAVUK PİRZOLA	247 Kkal	SEBZELİ ET SOTE	545 Kkal	KURU KÖFTE / SÖĞÜŞ	161 Kkal	ETLİ BAMYA YEMEĞİ	
	303 Kkal	MISIRLI PİRİNÇ PİLAVI	149 Kkal	BULGUR PİLAVI	221 Kkal	TEL ŞEHRİYELİ PİRİNÇ PİLAVI	110,9 Kkal	SOSLU MAKARNA	221 Kkal	ARPA ŞEHRİYE PİLAVI	
	31 Kkal	MEVSİM SALATA	31 Kkal	KIRMIZI LAHANA SALATASI	76 Kkal	MISIRLI GÖBEK SALATA	115 Kkal	ÇOBAN SALATA	31 Kkal	HAVUÇLU ROKA SALATASI	
	61 Kkal	YOĞURT	159 Kkal	SUPANGLE	44 Kkal	AYRAN	35 Kkal	CACIK	40 Kkal	MEVSİM MEYVE	
GÜN	KKAL	9 Aralık 2024 Pazartesi	KKAL	10 Aralık 2024 Salı	KKAL	11 Aralık 2024 Çarşamba	KKAL	12 Aralık 2024 Perşembe	KKAL	13 Aralık 2024 Cuma	
ÖĞLE YEMEĞİ	169 Kkal	MERCİMEK ÇORBASI	112 Kkal	KREMALI SEBZE ÇORBASI	66 Kkal	EZOĞELİN ÇORBASI	105 Kkal	YARMA ÇORBA	45 Kkal	BAMYA ÇORBASI	
	158,5 Kkal	SOSLU YOĞURLU MANTI	555 Kkal	PATATES PÜRELİ ROSTO KÖFTE	506 Kkal	ÇİTİR TAVUK	415 Kkal	BARBUNYA PİLAKİ	255 Kkal	ET KAVURMA	
	338 Kkal	ŞAKŞUKA	221 Kkal	ARPA ŞEHRİYELİ PİRİNÇ PİLAVI	149 Kkal	SEBZELİ BULGUR PİLAVI	533 Kkal	FIRIN MAKARNA	221 Kkal	TEL ŞEHRİYELİ PİRİNÇ PİLAVI	
	31 Kkal	KIRMIZI LAHANA SALATASI	162 Kkal	MAYDANOZLU HAVUÇ SALATA	170 Kkal	PEMBE SULTAN SALATASI	150 Kkal	HAVUÇ TARATOR	115 Kkal	ÇOBAN SALATA	
	40 Kkal	MEVSİM MEYVE	61 Kkal	YOĞURT	54 Kkal	TURŞU	565 Kkal	PORTAKALLI İRMİK HELVASI	44 Kkal	AYRAN	
GÜN	KKAL	16 Aralık 2024 Pazartesi	KKAL	17 Aralık 2024 Salı	KKAL	18 Aralık 2024 Çarşamba	KKAL	19 Aralık 2024 Perşembe	KKAL	20 Aralık 2024 Cuma	
ÖĞLE YEMEĞİ	151 Kkal	EZOĞELİN ÇORBASI	154 Kkal	NANELİ DÖVME ÇORBASI	105 Kkal	SÜTLÜ PATATES ÇORBASI	66 Kkal	DOMATES ÇORBASI	66 Kkal	MERCİMEK ÇORBASI	
	406 Kkal	KIYMALI PATATES OTURTMA	179 Kkal	NOHUTLU MİSKET KÖFTE	112 Kkal	GARNİTÜRLÜ FIRIN BAGET	485 Kkal	ANKARA TAVA	173 Kkal	PATLICAN MUSAKKA	
	149 Kkal	SEBZELİ BULGUR PİLAVI	221 Kkal	TEL ŞEHRİYELİ PİRİNÇ PİLAVI	299,4 Kkal	TEREYAĞLI CEVİZLİ ERİŞTE	354 Kkal	BAHARATLI FIRIN PATATES	221 Kkal	ARPA ŞEHRİYELİ PİRİNÇ PİLAVI	
	115 Kkal	AKDENİZ SALATASI	31 Kkal	KIRMIZI LAHANA SALATASI	31 Kkal	MEVSİM SALATA	31 Kkal	HAVUÇLU ROKA SALATASI	27 Kkal	YEŞİL SALATA	
	35 Kkal	CACIK	375 Kkal	KARIŞIK MEYVE KOMPOSTOSU	40 Kkal	MEVSİM MEYVE	44 Kkal	AYRAN	61 Kkal	YOĞURT	
GÜN	KKAL	23 Aralık 2024 Pazartesi	KKAL	24 Aralık 2024 Salı	KKAL	25 Aralık 2024 Çarşamba	KKAL	26 Aralık 2024 Perşembe	KKAL	27 Aralık 2024 Cuma	
ÖĞLE YEMEĞİ	186 Kkal	YOĞURT ÇORBASI	206 Kkal	BROKOLİ ÇORBASI	151 Kkal	TARHANA ÇORBA	112 Kkal	KREMALI MANTAR ÇORBASI		ARABAŞI ÇORBA	
	298 Kkal	BALLI SUSAMLI TAVUK BAGET	344 Kkal	PİZZA	212 Kkal	ÇİFTLİK KEBABI	415 Kkal	ETLİ KURU FASULYE	77 Kkal	PIRİNÇLİ İSPANAK YEMEĞİ	
	221 Kkal	ŞEHRİYELİ PİRİNÇ PİLAVI	118 Kkal	ELMA DİLİM FIRIN PATATES	149 Kkal	BULGUR PİLAVI	221 Kkal	ARPA ŞEHRİYELİ PİRİNÇ PİLAVI	299,4 Kkal	TEREYAĞLI CEVİZLİ ERİŞTE	
	95,91 Kkal	BEYAZ LAHANA SALATASI	31 Kkal	MEVSİM SALATA	76 Kkal	MISIRLI GÖBEK SALATASI	31 Kkal	KIRMIZI LAHANA SALATASI	95,91 Kkal	EGE SALATA	
	40 Kkal	MEVSİM MEYVE	44 Kkal	AYRAN	54 Kkal	TURŞU	54 Kkal	SAKIZLI MUHALLEBİ	61 Kkal	YOĞURT	
GÜN	KKAL	30 Aralık 2024 Pazartesi		31 Aralık 2024 Salı							
ÖĞLE YEMEĞİ	66 Kkal	MERCİMEK ÇORBASI		YILBAŞI MENÜSÜ							
	333 Kkal	SOSLU FIRIN KARNABAHAAR / PATATES									
	354 Kkal	GARNİTÜRLÜ PİRİNÇ PİLAVI									
	31 Kkal	MEVSİM SALATA									
	44 Kkal	AYRAN									

NOT : TEDARİK VE MENÜ UYUMSUZLUĞU GİBİ DURUMLARDA MENÜ DEĞİŞİKLİĞİ OLABİLİR.

NOT: KALORİLER ORTALAMA BİR PORSİYONA GÖRE HESAPLANMIŞTIR.

Cumhur AŞIK  
Anaokulu-İlkokul-Ortaokul MüdürüAydın AKBAŞ  
Lise MüdürüSelin İNKAYA  
Diyetisyen