

TED KONYA KOLEJİ MENÜSÜ

ÖĞLE YEMEĞİ

Mar.25



GÜN	KKAL	3 Mart 2025 Pazartesi	KKAL	4 Mart 2025 Salı	KKAL	5 Mart 2025 Çarşamba	KKAL	6 Mart 2025 Perşembe	KKAL	7 Mart 2025 Cuma
ÖĞLE YEMEĞİ	112 Kkal	YAYLA ÇORBASI	169 Kkal	MERCİMEK ÇORBASI	156 Kkal	DOMATES ÇORBASI	157 Kkal	KREMALI SEBZE ÇORBASI	206 Kkal	EZOĞELİN ÇORBASI
	73 Kkal	ETLİ NOHUT	212 Kkal	ORMAN KEBABI	147 Kkal	ISPANAK BORANİ	144 Kkal	PİLİÇ SAKLIKENT	189 Kkal	İZMİR KÖFTE
	221 Kkal	TEL ŞEHRİYLELİ PİRİNÇ PİLAVI	169 Kkal	BULGUR PİLAVI	110,9 Kkal	SOSLU MAKARNA	299,4 Kkal	TEREYAĞLI CEVİZLİ ERİŞTE	221 Kkal	PORTAKALLI PİRİNÇ PİLAVI
	115-120 Kkal	SALATABAR	115-120 Kkal	SALATABAR	115-120 Kkal	SALATABAR	115-120 Kkal	SALATABAR	115-120 Kkal	SALATABAR
	40 Kkal	MEVSİM MEYVE	54 Kkal	ŞEKERPARE	44 Kkal	YOĞURT	40 Kkal	MEVSİM MEYVE	44 Kkal	AYRAN
GÜN	KKAL	10 Mart 2025 Pazartesi	KKAL	11 Mart 2025 Salı	KKAL	12 Mart 2025 Çarşamba	KKAL	13 Mart 2025 Perşembe	KKAL	14 Mart 2025 Cuma
ÖĞLE YEMEĞİ	160 Kkal	MERCİMEK ÇORBASI	112 Kkal	YAYLA ÇORBASI	69 Kkal	KÖZ BİBER ÇORBASI	172 Kkal	TUTMAÇ ÇORBASI		
	415 Kkal	ETLİ KURU FASULYE	210 Kkal	ÇOBAN KAVURMA	177 Kkal	ETLİ PATATES YAHNİ	506 Kkal	PİLİÇ BOMBAY		
	169 Kkal	SEBZELİ BULGUR PİLAVI	221 Kkal	TEL ŞEHRİYLELİ PİRİNÇ PİLAVI	110,9 Kkal	SEBZELİ MAKARNA	533 Kkal	PEYNİRLİ TEPİSİ BÖREĞİ		İTALYA GÜNÜ
	115-120 Kkal	SALATABAR	115-120 Kkal	SALATABAR	115-120 Kkal	SALATABAR	115-120 Kkal	SALATABAR		
	54 Kkal	CACIK	40 Kkal	MEVSİM MEYVE	565 Kkal	HELVA	565 Kkal	YOĞURT		
GÜN	KKAL	17 Mart 2025 Pazartesi	KKAL	18 Mart 2025 Salı	KKAL	19 Mart 2025 Çarşamba	KKAL	20 Mart 2025 Perşembe	KKAL	21 Mart 2025 Cuma
ÖĞLE YEMEĞİ	66 Kkal	KÖYLÜ ÇORBA	157 Kkal	ARABAŞI ÇORBASI	311 Kkal	TANDIR ÇORBASI	169 Kkal	AYRANAŞI ÇORBASI	151 Kkal	TARHANA ÇORBASI
	77 Kkal	KARNABAHAH MUSAKKA	516 Kkal	MACAR GULAŞ	485 Kkal	HASANPAŞA KÖFTE	89 Kkal	KIYMALI YEŞİL MERCİMEK	144 Kkal	PİLİÇ YAHNİ
	169 Kkal	PEYNİRLİ MAKARNA	221 Kkal	ARPA ŞEHRİYLELİ PİRİNÇ PİLAVI	299,4 Kkal	TEREYAĞLI CEVİZLİ ERİŞTE	169 Kkal	BULGUR PİLAVI	130 Kkal	FIRIN MAKARNA
	115-120 Kkal	SALATABAR	115-120 Kkal	SALATABAR	115-120 Kkal	SALATABAR	115-120 Kkal	SALATABAR	115-120 Kkal	SALATABAR
	35 Kkal	CACIK	44 Kkal	AYRAN	54 Kkal	YOĞURT	213 Kkal	PORTAKALLI KEŞKÜL	40 Kkal	MEVSİM MEYVE
GÜN	KKAL	24 Mart 2025 Pazartesi	KKAL	25 Mart 2025 Salı	KKAL	26 Mart 2025 Çarşamba	KKAL	27 Mart 2025 Perşembe	KKAL	28 Mart 2025 Cuma
ÖĞLE YEMEĞİ	206 Kkal	KREMALI MANTAR ÇORBA	151 Kkal	TARHANA ÇORBASI	151 Kkal	EZOĞELİN ÇORBASI	169 Kkal	MERCİMEK ÇORBA	156 Kkal	KÖZ PATLICAN ÇORBASI
	298 Kkal	BARBUNYA PLAKİ	314 Kkal	EV YAPIMI HAMBURGER	212 Kkal	BOLONEZ SOSLU MAKARNA	179 Kkal	EKŞİLİ KÖFTE	177 Kkal	KÖRİ SOSLU PİLİÇ
	169 Kkal	SEBZELİ BULGUR PİLAVI	221 Kkal	FIRIN PATATES	149 Kkal	ŞAKŞUKA	221 Kkal	ARPA ŞEHRİYE PİLAV	115 Kkal	SEBZELİ ERİŞTE
	115-120 Kkal	SALATABAR	115-120 Kkal	SALATABAR	115-120 Kkal	SALATABAR	115-120 Kkal	SALATABAR	115-120 Kkal	SALATABAR
	140 Kkal	KAKAOLU PUDİNG	35 Kkal	CACIK	54 Kkal	YOĞURT	44 Kkal	MEVSİM MEYVE	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