

AÇI KOLEJİ EKİM 2020 YEMEK MÖNÜSÜ

			1.10.2020	2.10.2020
			KAHVALTI Fırında soslu patates Peynir, Zeytin Salatalık, Reçel Ihlamur ÖĞLEN Domates Çorba Barbunya Pirinç Pilavı Ev Yapımı Turşu Salatbar İKİNDİ Açma/Meyve suyu	KAHVALTI Sebzeli omlet Peynir, Zeytin Domates, Tahin-pekmez Kuşburnu ÖĞLEN Mercimek Çorba Sebzeli Köfte Erişte Ayrar Salatbar İKİNDİ Kaşar Peynirli Simit/Süt
			Toplam kalori:1920 cal	Toplam kalori:1320 cal
5.10.2020	6.10.2020	7.10.2020	8.10.2020	9.10.2020
KAHVALTI Haşlama yumurta Zeytin, Peynir Kayısı, Tahin-pekmez Kuşburnu ÖĞLEN Ezogelin Çorba Kori soslu tavuk Soslu Makarna Yoğurt Salatbar İKİNDİ Tost/ Süt	KAHVALTI Simit Peynir, Zeytin Salatalık-Domates, Bal Süt ÖĞLEN Yayla Çorba Patates Musakka Su Böreği Meyve Salatbar İKİNDİ Kek /Meyve suyu	KAHVALTI Yumurtalı ekmek Peynir, Zeytin Salatalık-Domates Meyve çayı ÖĞLEN Brokoli Çorba Çiflik Kebabı Soslu Makarna Cacık Salatbar İKİNDİ Kaşar peynirli sandviç/süt	KAHVALTI Fırında soslu patates Peynir, Zeytin Salatalık, Reçel Ihlamur ÖĞLEN Domates Çorba Etlı Nohut Pirinç Pilavı Ayrar Salatbar İKİNDİ Açma/Meyve suyu	KAHVALTI Sebzeli omlet Peynir, Zeytin Domates, Tahin-pekmez Kuşburnu ÖĞLEN Mercimek Çorba Sebzeli Köfte Şehriyeli Bulgur Pilav Komposto Salatbar İKİNDİ Kurabiye /Meyve
Toplam kalori:1285 cal	Toplam kalori:1296 cal	Toplam kalori:1310 cal	Toplam kalori:1920 cal	Toplam kalori:1320 cal
12.10.2020	13.10.2020	14.10.2020	15.10.2020	16.10.2020
KAHVALTI Patatesli omlet Zeytin, Peynir Kayısı, Salatalık Ihlamur ÖĞLEN Tarhana Çorba Ispanak Peynirli Spagetti Yoğurt Salatbar İKİNDİ Mini pizza /Meyve suyu	KAHVALTI Simit Krem Peynir, Zeytin Bal, Domates Kuşburnu ÖĞLEN Mercimek Çorba Ekşili Köfte Arpa Şehriyeli Pilav Cacık Salatbar İKİNDİ Açma/ Meyve suyu	KAHVALTI Yumurtalı ekmek Zeytin, Reçel Peynir, Salatalık Süt ÖĞLEN Yayla Çorba Etlı Biber Dolması Fırın Makarna Komposto Salatbar İKİNDİ Sandviç / Süt	KAHVALTI Menemen Peynir, Zeytin Kayısı, Pekmez Ihlamur ÖĞLEN Tavuk Çorba Sebzeli Yeşil Mercimek Patatesli Börek YOĞURT Salatbar İKİNDİ Mozaik Pasta /Meyve	KAHVALTI Sütlü mısır gevreği ÖĞLEN Domates Çorba Fırın Tavuk Tel Şehriyeli Pilav Ayrar Salatbar İKİNDİ Kek/Süt
Toplam kalori:1270 cal	Toplam kalori:1315 cal	Toplam kalori:1280 cal	Toplam kalori:1268 cal	Toplam kalori:1290 cal
19.10.2020	20.10.2020	21.10.2020	22.10.2020	23.10.2020
KAHVALTI Peynirli omlet Krem Peynir, Zeytin Kayısı, Reçel Ihlamur ÖĞLEN Domates Çorba Sebzeli Bezelye Makarna Cacık Salatbar İKİNDİ Karışık tost/Süt	KAHVALTI Fırın patates Zeytin, Peynir Salatalık, Tahin -Pekmez Bitki çayı ÖĞLEN Düğün Çorba Tavuk Sote Sebzeli Bulgur Pilavı Ayrar Salatbar İKİNDİ Kaşar peynirli sandaviç /Süt	KAHVALTI Haşlama yumurta Zeytin, Peynir Reçel, Havuç Süt ÖĞLEN Süzme Mercimek Çorba Mantı Yoğurt Salatbar Zeytinyağlı Brokoli İKİNDİ Poğaca/Meyve suyu	KAHVALTI Menemen Zeytin, Peynir Kayısı, Bal Ihlamur ÖĞLEN Ezogelin Çorba Sebzeli Köfte Erişte Meyve Salatbar İKİNDİ Tahin-Pekmezli ekmek/Süt	KAHVALTI Simit Zeytin, Beyaz peynir Havuç, Reçel Bitki çayı ÖĞLEN Sebzeli Çorba Etlı Kuru Fasulye Pirinç Pilavı Komposto Salatbar İKİNDİ Havuçlu kek/ Meyve suyu
Toplam kalori:1265 cal	Toplam kalori:1298 cal	Toplam kalori:1320 cal	Toplam kalori:1250 cal	Toplam kalori:1300 cal

26.10.2020	27.10.2020	28.10.2020	29.10.2020	30.10.2020
KAHVALTI Omlet Peynir, Zeytin Domates, Bal Süt ÖĞLEN Mercimek Çorba Kıymalı Karnabahar Bulgur Pilavı Yoğurt Salatbar İKİNDİ Sandviç /Süt	KAHVALTI Simit Zeytin, Peynir Kayısı, Tahin-pekmez Kuşburnu ÖĞLEN Tarhana Çorba Etlı Patates Yemeđi Spagetti Cacık Salatbar İKİNDİ Börek /Meyve suyu	KAHVALTI Fırında soslu patates Peynir, Zeytin Havuc, Bal Süt ÖĞLEN Kremalı Mantar Çorba Sebzeli Barbunya YEMEĞİ Pirinç Pilavı Turşu Salatbar İKİNDİ Kek/Süt	KAHVALTI Haşlama yumurta Peynir, Zeytin Salatalık Meyve çayı ÖĞLEN Ezogelin Çorba Kıymalı Kabak Dolması Peynirli Makarna Yoğurt Salatbar İKİNDİ Açma /Meyve	KAHVALTI Sebzeli omlet Peynir, Zeytin Salatalık, Reçel Ihlamur ÖĞLEN Yayla Çorba Ciğer Sote Bulgur Pilavı Komposto Salatbar İKİNDİ Mevsim meyve/ Kurabiye
Toplam kalori:1286 cal	Toplam kalori:1315 cal	Toplam kalori:1286 cal	Toplam kalori:1290 cal	Toplam kalori:1320 cal

Gıda Mühendisi	Baş Aşçı	Yetkili
Sabiha Yağmur ARIÇ	Melek SAATÇİ	İlayda Özenses