

SEVİNÇ KOLEJİ ATAŞEHİR GÜRBÜZ BOY KAMPÜSÜ HAZİRAN AYI YEMEK MENÜ LİSTESİ

SEVİNÇ KOLEJİ		3.06.2024	Kalori	4.06.2024	Kalori	5.06.2024	Kalori	6.06.2024	Kalori	7.06.2024	Kalori
		PAZARTESİ	(Kcal)	SALI	(Kcal)	ÇARŞAMBA	(Kcal)	PERŞEMBE	(Kcal)	CUMA	(Kcal)
Kahvaltı		HAŞLANMIŞ YUMURTA	70	OMLET	120	ÇİKOLATALI AÇMA	220	MENEMEN	120	FIRIN PATATES	70
		KREM PEYNİR	175	BEYAZ PEYNİR	116	KREM PEYNİR	68	KAŞAR PEYNİR	175	BEYAZ PEYNİR	116
		KARIŞIK ZEYTİN	90	KARIŞIK ZEYTİN	90	KARIŞIK ZEYTİN	55	KARIŞIK ZEYTİN	90	KARIŞIK ZEYTİN	90
		FINDIK EZMESİİ ÇAYI	108	DOMATES /SALATAIK	35	REÇEL	112	PIKNİK BAL	80	DOMATES/SALATALIK	80
		MEYVE ÇAYI	0	SÜT	128	MEYVE SUYU	120	MEYVE ÇAYI	0	SÜT	128
Öğlen Yemeği		MERCİMEK ÇORBA	215	EZOĞELİN ÇORBA	201	TAVUKSUYU ÇORBA		ANADOLU ÇORBA	147	SEBZE ÇORBA	120
		GEMİCİ USULÜ NOHUT	278	SEBZELİ TAVUK	285	PATLICAN MUSAKKA		ETLİ BİBER DOLMA		İZMİR KÖFTE	
		TEL. ŞEH.PİRİNÇ PİLAVI	267	BULGUR PİLAVI	445	SADE PİLAV		KOL BÖREĞİ	445	BOLENEZ SOSLU MAKRNA	347
		AYRAN	90	CUP DONDURMA	230	YOĞURT	90	KAZANDIBİ	250	MEYVE	
Salata Bar		AMERİKAN SALATA	135	ZY.BRÜKSEL LAHANA	120	PATATES SALATA		ZY. KABAK KALYE	129	ZY.BARBUNYA	
		GÖBEK SALATA	35	ROKA SALATA	35	BİBER BORANİ	217	YOĞURT	217	GÖBEK SALATA	35
		KIRMIZI LAHANA	53	KARIŞIK TURŞU	53	GÖBEK SALATA	35	GÖBEK SALATA	35	KIRMIZI LAHANA	53
		KORNIŞON TURŞU	90	TURP SÖĞÜŞ	241	HAVUÇ RENDE	53	KIRMIZI LAHANA	55	BİBER BORANİ	241
Ara Öğün		TARÇINLI HAV. KEK	427	PATLAMIS MISIR	325	ELMALI KURABIYE	262	LEBLEBİ FINDIK KURU	246	AÇMA	200
		BİTKİ ÇAYI	128	MEYVE SUYU	120	LİMONATA	128	ÜZÜM SÜT	72	AYRAN	72

		10.06.2024	Kalori	11.06.2024	Kalori	12.06.2024	Kalori	13.06.2024	Kalori	14.06.2024	Kalori
		PAZARTESİ	(Kcal)	SALI	(Kcal)	ÇARŞAMBA	(Kcal)	PERŞEMBE	(Kcal)	CUMA	(Kcal)
Kahvaltı		HAŞLANMIŞ YUMURTA	70	OMLET	120	SİMİT	120	PATATESLİ OMLET	120	KALEM BÖREK	140
		KAŞAR PEYNİR	175	BEYAZ PEYNİR	116	KREM PEYNİR	68	KAŞAR PEYNİR	175	BEYAZ PEYNİR	116
		KARIŞIK ZEYTİN	90	KARIŞIK ZEYTİN	90	KARIŞIK ZEYTİN	55	KARIŞIK ZEYTİN	90	KARIŞIK ZEYTİN	90
		FINDIK EZMESİ ÇAYI	108	DOMATES /SALATAIK	35	REÇEL	112	PIKNİK BAL	80	TAHİN PEKMEZ	80
		MEYVE ÇAYI	0	SÜT	128	MEYVE SUYU	120	MEYVE ÇAYI	0	SÜT	128
Öğlen Yemeği		MERCİMEK ÇORBA	215	TUTMAÇ ÇORBA	142	EZOGELİN ÇORBA	205	DÜĞÜN ÇORBA		DOMATES ÇORBASI	
		Z.Y.TAZE FASULYE	371	TAVUKLU KABAK GRATEN	140	KADINBUDU KÖFTE	459	GEMİCİ USULÜ KURU		PİDELİ KÖFTE	350
		FIRIN MAKARNA	445	BULGUR PİLAVI	380	MAKARNA	280	FASULYE	459	SOSLU MAKARNA	296
		KEMALPAŞA	72	EKLER	350	AYRAN	72	PİRİNÇ PİLAVI	347	MEYVE	210
								CACIK	90		
Salata Bar		YOĞ. PATLICAN		YOĞ. MAKARNA		HAVUÇ TARATOR	135	KISIR		ACILI EZME	
		GÖBEK SALATA	35	GÖBEK SALATA	392	KIRMIZI LAHANA	10	YOĞ. SEMİZOTU		PEMBE SULTAN	
		KIRMIZI LAHANA	53	HAVUÇ RENDE	53	GÖBEK SALATA	35	GÖBEK SALATA	35	GÖBEK SALATA	35
		KORNIŞON TURŞU	10	BİBER TURŞU	90	ROKA SALATA	55	KIRMIZI LAHANA	53	PANCAR TURŞU	30
Ara Öğün		BROWNİ	128	PONÇİK POĞAÇA	187	ÇİKOLATALI EKMEK	250	ÇİKOLATA TOPLARI	90	DAMLAMLI ÇİKOLATALI KEK	315
		SÜT	112	BİTKİ ÇAYI	0	SÜT	128	LİMONATA	120	VIŞNE SUYU	120

YEMEKLERİN KALORİ DEĞERLERİ 100 GRM ÜZERİNDEN HESAPLANMIŞTIR.	TEDARİKÇİLERİMİZ ET ÜRÜNLERİ ET BALIK KURUMUNDAN KARKAS OLARAK ALINIP MERKEZDE İŞLENEREK SEVK EDİLMİKTEDİR.BEYPİLİÇ-GEDİÇ-PİLİÇ-ERPİLİÇ-ŞEN PİLİÇ-LEZİTA-KESKİNOĞLU ATEŞOĞLU-SÜTAŞ-İÇİM-EKER-ALİONBAŞI-MİS-BİRYAĞ-SALAT-KIRLANGIÇ-TRAKYA BİRLİK-BİZİM-TAT-TAMEK-KINGTOM-TUKAŞ-BURCU-MUDURNU-LOKMAN-SEGİMEN-SEYİDOĞLU- GİMTAT-ÖZGE-DERİN-GÖZE-GÜVEN-KNORR-BABA GIDA-ARBELLA-FİLİZ-PİYLE-GOLDA-MUTLU
--	---