

**SEVİNÇ KOLEJİ MALTEPE KAMPÜS MAYIS AYI YEMEK MENÜ LİSTESİ**

| SEVİNÇ KOLEJİ |                                                                                   |  |  |  | 2.05.2024                                                | Kalori | 3.05.2024                                                | Kalori |
|---------------|-----------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|----------------------------------------------------------|--------|----------------------------------------------------------|--------|
|               |                                                                                   |  |  |  | PERŞEMBE                                                 | (Kcal) | CUMA                                                     | (Kcal) |
| Kahvaltı      |  |  |  |  | YUMURTALI EKMEK<br>KARIŞIK ZEYTİN<br>REÇEL<br>MEYVE ÇAYI |        | KALEM BÖREK<br>KARIŞIK ZEYTİN<br>BAL<br>MEYVE SUYU       |        |
| Öğlen Yemeği  |                                                                                   |  |  |  | MERCİMEK ÇORBA<br>PILIÇ KAVURMA<br>PIRINÇ PILAV<br>AYRAN |        | TAVUKSUYU ÇORBA<br>KURU FASÜLYE<br>PIRINÇ PILAV<br>TURŞU |        |
| Ara Öğün      |                                                                                   |  |  |  | PANKEK<br>SÜT                                            |        | SADE AÇMA<br>AYRAN                                       |        |

| SEVİNÇ KOLEJİ | 6.05.2024                                             | Kalori | 7.05.2024                                                                 | Kalori | 8.05.2024                                              | Kalori | 9.05.2024                                               | Kalori | 10.05.2024                                                   | Kalori |
|---------------|-------------------------------------------------------|--------|---------------------------------------------------------------------------|--------|--------------------------------------------------------|--------|---------------------------------------------------------|--------|--------------------------------------------------------------|--------|
|               | PAZARTESİ                                             | (Kcal) | SALI                                                                      | (Kcal) | ÇARŞAMBA                                               | (Kcal) | PERŞEMBE                                                | (Kcal) | CUMA                                                         | (Kcal) |
| Kahvaltı      | KAŞAR PEYNİRLİ EKMEK<br>ZEYTİN<br>REÇEL<br>BITKİ ÇAYI |        | HAŞLANMIŞ YUMURTA<br>BEYAZ PEYNİR<br>MEYVE SUYU                           |        | PATATESLİ OMLET<br>ZEYTİN<br>BAL<br>BITKİ ÇAYI         |        | KAŞAR PEYNİR<br>ZEYTİN<br>TAHİN PEKMEZ<br>BITKİ ÇAYI    |        | OMLET<br>BEYAZ PEYNİR<br>ZEYTİN<br>DOMATES /SALATALIK<br>SÜT |        |
| Öğlen Yemeği  | EZOĞELİN ÇORBA<br>SEBZE GRATEN<br>MAKARNA<br>MEYVE    |        | NANE YOĞURTLU ÇORBA<br>FIRINDA KIYMALI PATATES<br>BULGUR PILAVI<br>SÜTLAÇ |        | DOMATES ÇORBA<br>ÇITIR TAVUK<br>PIRINÇ PILAV<br>SALATA |        | MERCİMEK ÇORBA<br>TAZE FASÜLYE<br>PIRINÇ PILAV<br>CACIK |        | TAVUK SUYU ÇORBA<br>NOHUT<br>BULGUR PILAVI<br>YOĞURT         |        |
| Ara Öğün      | KURU MEYVE-YEMİŞ<br>BITKİ ÇAYI                        |        | MİNİ PIZZA<br>BITKİ ÇAYI                                                  |        | PATLAMIS MISIR<br>MEYVE SUYU                           |        | ISLAK KEK<br>SÜT                                        |        | TUZLU KURABIYE<br>BITKİ ÇAYI                                 |        |

| SEVİNÇ KOLEJİ | 13.05.2024                                                                           | Kalori | 14.05.2024                                             | Kalori | 15.05.2024                                                  | Kalori | 16.05.2024         | Kalori | 17.05.2024 | Kalori                                                    |
|---------------|--------------------------------------------------------------------------------------|--------|--------------------------------------------------------|--------|-------------------------------------------------------------|--------|--------------------|--------|------------|-----------------------------------------------------------|
|               | PAZARTESİ                                                                            | (Kcal) | SALI                                                   | (Kcal) | ÇARŞAMBA                                                    | (Kcal) | PERŞEMBE           | (Kcal) | CUMA       | (Kcal)                                                    |
| Kahvaltı      | KAŞAR PEYNİR<br>ZEYTİN<br>TAHİN PEKMEZ<br>BITKİ ÇAYI                                 |        | PATATES KIZARTMASI<br>BEYAZ PEYNİR<br>BAL<br>SÜT       |        | OMLET<br>BEYAZ PEYNİR<br>ZEYTİN<br>DOMATES/SALATALIK<br>SÜT |        | YIL SONU GÖSTERİSİ |        |            | YUMURTALI EKMEK<br>KARIŞIK ZEYTİN<br>REÇEL<br>MEYVE ÇAYI  |
| Öğlen Yemeği  | EZOĞELİN ÇORBA<br>BEŞAMEL SOSLU<br>KARNABAHAAR<br>SOSLU MAKARNA<br>ÇİKOLATALI PUDİNG |        | TAVUK SUYU ÇORBA<br>PIRASA YEMEĞİ<br>MAKARNA<br>YOĞURT |        | MERCİMEK ÇORBA<br>BİBER DOLMASI<br>BÖREK<br>YOĞURT          |        |                    |        |            | DOMATES ÇORBA<br>IZGARA TAVUK<br>PATATES PÜRESİ<br>SALATA |
| Ara Öğün      | KALEM BÖREK<br>BITKİ ÇAYI                                                            |        | SUSAMLI ÇUBUK<br>MEYVE SUYU                            |        | PONÇİK POĞAÇA<br>BITKİ ÇAYI                                 |        |                    |        |            | PANKEK<br>SÜT                                             |

| SEVİNÇ KOLEJİ | 20.05.2024                                            | Kalori | 21.05.2024                                                 | Kalori | 22.05.2024                                           | Kalori | 23.05.2024                                                  | Kalori | 24.05.2024                                                   | Kalori |
|---------------|-------------------------------------------------------|--------|------------------------------------------------------------|--------|------------------------------------------------------|--------|-------------------------------------------------------------|--------|--------------------------------------------------------------|--------|
|               | PAZARTESİ                                             | (Kcal) | SALI                                                       | (Kcal) | ÇARŞAMBA                                             | (Kcal) | PERŞEMBE                                                    | (Kcal) | CUMA                                                         | (Kcal) |
| Kahvaltı      | PEYNİRLİ OMLET<br>TAHİN PEKMEZ<br>EKMEK               |        | HAŞLANMIŞ YUMURTA<br>BEYAZ PEYNİR SALATALIK<br>BITKİ ÇAYI  |        | KAŞAR PEYNİR<br>ZEYTİN<br>TAHİN PEKMEZ<br>BITKİ ÇAYI |        | PATATES KIZARTMASI<br>BEYAZ PEYNİR<br>BAL<br>SÜT            |        | OMLET<br>BEYAZ PEYNİR<br>ZEYTİN<br>DOMATES /SALATALIK<br>SÜT |        |
| Öğlen Yemeği  | EZOĞELİN ÇORBA<br>ISPAKAK YEMEĞİ<br>MAKARNA<br>YOĞURT |        | YAYLA ÇORBA<br>YEŞİL MERCİMEK YEMEĞİ<br>BÖREK<br>ISLAK KEK |        | TARHANA ÇORBA<br>TAVUK DÖNER<br>PILAV<br>AYRAN       |        | DOMATES ÇORBA<br>FIRINDA MAKARNA<br>MEVSİM TURLUSU<br>MEYVE |        | MERCİMEK ÇORBA<br>PATLICAN MUSAKKA<br>PIRINÇ PILAV<br>CACIK  |        |
| Ara Öğün      | BALLI EKMEK<br>SÜT                                    |        | MEYVE<br>SÜT                                               |        | HAVUÇLU KEK<br>BITKİ ÇAYI                            |        | ÇITIR BÖREK<br>AYRAN                                        |        | BİSKÜVİ PASTA<br>SÜT                                         |        |

| SEVİNÇ KOLEJİ | 27.05.2024                                               | Kalori | 28.05.2024                                                 | Kalori | 29.05.2024                                                     | Kalori | 30.05.2024                                                           | Kalori | 31.05.2024                                                                   | Kalori |
|---------------|----------------------------------------------------------|--------|------------------------------------------------------------|--------|----------------------------------------------------------------|--------|----------------------------------------------------------------------|--------|------------------------------------------------------------------------------|--------|
|               | PAZARTESİ                                                | (Kcal) | SALI                                                       | (Kcal) | ÇARŞAMBA                                                       | (Kcal) | PERŞEMBE                                                             | (Kcal) | CUMA                                                                         | (Kcal) |
| Kahvaltı      | YUMURTALI EKMEK<br>KARIŞIK ZEYTİN<br>REÇEL<br>MEYVE ÇAYI |        | KAŞAR PEYNİRLİ EKMEK<br>ZEYTİN<br>REÇEL<br>BITKİ ÇAYI      |        | HAŞLANMIŞ YUMURTA<br>BEYAZ PEYNİR<br>MEYVE SUYU                |        | OMLET<br>BEYAZ PEYNİR<br>KARIŞIK ZEYTİN<br>DOMATES /SALATALIK<br>SÜT |        | KALEM BÖREK<br>REÇEL<br>MEYVE SUYU                                           |        |
| Öğlen Yemeği  | AYRAN AŞI ÇORBA<br>SEBZE TURLU<br>MAKARNA<br>MEYVE       |        | MERCİMEK ÇORBA<br>DALYAN KÖFTE<br>PATATES PÜRESİ<br>SALATA |        | DOMATES ÇORBA<br>KAYSERİ MANTISI<br>KARIŞIK KIZARTMA<br>YOĞURT |        | YAYLA ÇORBA<br>GARNİTÖRLÜ TAVUK SOTE<br>PIRINÇ PILAV<br>SALATA       |        | EZOĞELİN ÇORBA<br>FIRINDA KABAK MÜCVER<br>DOMATES SOSLU<br>MAKARNA<br>YOĞURT |        |
| Ara Öğün      | MİNİ PIZZA<br>BITKİ ÇAYI                                 |        | SUSAMLI ÇUBUK<br>MEYVE SUYU                                |        | BROWNİ<br>SÜT                                                  |        | PANKEK<br>SÜT                                                        |        | PATLAMIS MISIR<br>MEYVE SUYU                                                 |        |

|                                                                        |                  |
|------------------------------------------------------------------------|------------------|
| YEMEKLERİN<br>KALORİ DEĞERLERİ<br>100 GRM ÜZERİNDEN<br>HESAPLANMIŞTIR. | TEDARİKÇİLERİMİZ |
|------------------------------------------------------------------------|------------------|