



TED BODRUM KOLEJİ
MART AYI YEMEK MENÜSÜ

								01.03.2019	Enerji (kcal)
								SABAH MEYVESİ	
								ELMA	110
								ÖĞLE YEMEĞİ	
								MERCİMEK ÇORBASI	186
								BALIK PANE&SEBZE GARN	384
								NAPOLİTEN SOSLU MAKARNA	286
								CEVİZLİ HELVA	206
								SALATA MENÜSÜ	
								Z.Y KEREVİZ	199
								AKDENİZ SALATA	44
								PANÇAR SALATA	40
								BROKOLİ EKŞİLEME	46
								ARA BESLENME	
								KEPEKLİ PATATESLİ POĞAÇA	314
								EV YAPIMI LIMONATA	63
04.03.2019	Enerji (kcal)	05.03.2019	Enerji (kcal)	06.03.2019	Enerji (kcal)	07.03.2019	Enerji (kcal)	08.03.2019	Enerji (kcal)
SABAH MEYVESİ		SABAH MEYVESİ		SABAH MEYVESİ		SABAH MEYVESİ		SABAH MEYVESİ	
ARMUT	92	MUZ	170	DİLİM PORTAKAL	74	SOYULMUŞ HAVUÇ	42	KURU MEYVE KUPLARI	138
ÖĞLE YEMEĞİ		ÖĞLE YEMEĞİ		ÖĞLE YEMEĞİ		ÖĞLE YEMEĞİ		ÖĞLE YEMEĞİ	
DOMATES ÇORBASI	146	KROKANLI TARHANA ÇORBASI	168	YAYLA ÇORBASI	167	MERCİMEK ÇORBASI	186	TERBİYELİ ŞEHRİYE ÇORBASI	159
KIYMALI PIZZA	366	GENİÇ KURU FASULYE	259	KAŞARLI HANANPAŞA KÖFTE	363	SALÇALI BEZELYE	251	ET DÖNER	337
SEBZE GARNI	164	ŞEHRİYELİ PİRİNÇ PILAVI	265	BULGUR PILAVI	293	SADE MAKARNA	296	PİRİNÇ PILAVI	265
AYRAN	74	MOZAIK PASTA	344	YOĞURT	124	MUZLU MAGNOLYA	191	AYRAN	74
SALATA MENÜSÜ		SALATA MENÜSÜ		SALATA MENÜSÜ		SALATA MENÜSÜ		SALATA MENÜSÜ	
Z.Y TAZE FASULYE	146	Z.Y KARNABAHAHAR	137	Z.Y İSPANAK	138	Z.Y KEREVİZ	137	Z.Y KARNABAHAHAR	137
YEŞİL SALATA	44	ŞERİT SALATA	44	BAHÇE SALATA	44	BAHÇE SALATA	44	AKDENİZ SALATA	44
KURU BÖRÜLCE SALATASI	128	KARIŞIK TURŞU	25	MISIRLI PANÇAR SALATA	40	YEŞİL MERCİMEK EKŞİLEME	128	BROKOLİ SALATASI	46
FAVA	164	CACIK	105	PATATES SALATASI	72	YOĞURT	124	PANÇAR SALATA	40
ARA BESLENME		ARA BESLENME		ARA BESLENME		ARA BESLENME		ARA BESLENME	
HAVUÇLU TARÇINLI KEK	302	ÇATAL KURABIYE	286	YOĞURT KURABIYESİ	259	ZEYTİNLİ AÇMA	314	SİMİT	255
BITKİ ÇAYI	8	EV YAPIMI LIMONATA	63	BITKİ ÇAYI	8	EV YAPIMI LIMONATA	74	AYRAN	
11.03.2019	Enerji (kcal)	12.03.2019	Enerji (kcal)	13.03.2019	Enerji (kcal)	14.03.2019	Enerji (kcal)	15.03.2019	Enerji (kcal)
SABAH MEYVESİ		SABAH MEYVESİ		SABAH MEYVESİ		SABAH MEYVESİ		SABAH MEYVESİ	
SOYULMUŞ HAVUÇ	30	ARMUT	92	KURU MEYVE KUPLARI	138	ELMA	110	DİLİM PORTAKAL	74
ÖĞLE YEMEĞİ		ÖĞLE YEMEĞİ		ÖĞLE YEMEĞİ		ÖĞLE YEMEĞİ		ÖĞLE YEMEĞİ	
TARHANA ÇORBASI	168	DOMATES ÇORBASI	146	YAYLA ÇORBASI	167	EZOĞELİN ÇORBASI	199	YÜKSÜK ÇORBASI	191
KURU KÖFTE&PATATES	372	BİBER DOLMA	254	CORDON BLEU	349	SALÇALI NOHUT	271	SALÇALI BİFTEK	349
BULGUR PILAVI	292	SEBZELİ BÖREK	260	NAPOLİTEN SOSLU MAKARNA	286	ŞEHRİYELİ PİRİNÇ PILAVI	265	MANTAR SOSLU MAKARNA	286
YOĞURT	124	BROWNIE	299	YOĞURT	124	MEYVE	110	KOMPOSTO	177
SALATA MENÜSÜ		SALATA MENÜSÜ		SALATA MENÜSÜ		SALATA MENÜSÜ		SALATA MENÜSÜ	
Z.Y TAZE FASULYE	146	Z.Y KARNABAHAHAR	137	Z.Y KEREVİZ	199	Z.Y İSPANAK	138	Z.Y BAMYA	152
BAHÇE SALATA	44	ŞEF SALATA	44	ŞERİT SALATA	44	MEVSİM SALATA	44	YEŞİL SALATA	44
KORNIŞON TURŞU	25	BÖRÜLCE EKŞİLEME	128	PANÇAR SALATA	40	KARIŞIK TURŞU	25	ZEYT. BARBUNYA	248
BROKOLİ EKŞİLEME	46	KORNIŞON TURŞU	25	HAVUÇ TARATOR	67	KISIR	151	YOĞURT	124
ARA BESLENME		ARA BESLENME		ARA BESLENME		ARA BESLENME		ARA BESLENME	
ELMALI TART	394	GALETA UNLU POĞAÇA	314	ELMALI KURABIYE	394	SİMİT	296	ZEBRA KEK	302
EV YAPIMI LIMONATA	63	EV YAPIMI LIMONATA	63	SÜT	124	AYRAN	74	SÜT	124
18.03.2019	Enerji (kcal)	19.03.2019	Enerji (kcal)	20.03.2019	Enerji (kcal)	21.03.2019	Enerji (kcal)	22.03.2019	Enerji (kcal)
SABAH MEYVESİ		SABAH MEYVESİ		SABAH MEYVESİ		SABAH MEYVESİ		SABAH MEYVESİ	
SOYULMUŞ HAVUÇ	42	ELMA	110	DİLİM PORTAKAL	74	ARMUT	92	ELMA	110
ÖĞLE YEMEĞİ		ÖĞLE YEMEĞİ		ÖĞLE YEMEĞİ		ÖĞLE YEMEĞİ		ÖĞLE YEMEĞİ	
MERCİMEK ÇORBASI	186	YÜKSÜK ÇORBA	191	YAYLA ÇORBASI	167	TARHANA ÇORBASI	168	EZOĞELİN ÇORBASI	199
SALÇALI TAZE FASULYE	154	ŞİNİTZEL	349	YEŞİL MERCİMEK	281	İÇLİ KÖFTE	384	İSPANAK	210
KUSKUS	292	NAPOLİTEN SOSLU MAKARNA	286	FİRİN MAKARNA	379	FİRİN SEBZE	164	ERİŞTE	327
BROWNIE	370	MEYVE	110	MUZLU MAGNOLYA	191	KARIŞIK KOMPOSTO	177	DONDURMA	90
SALATA MENÜSÜ		SALATA MENÜSÜ		SALATA MENÜSÜ		SALATA MENÜSÜ		SALATA MENÜSÜ	
ŞAKŞUKA	196	Z.Y KARNABAHAHAR	137	Z.Y BAMYA	152	Z.Y KEREVİZ	137	Z.Y KARNABAHAHAR	137
ŞERİT SALATA	44	YEŞİL SALATA	44	ŞERİT SALATA	44	MERCİMEK KÖFTESİ	164	MEVSİM SALATA	44
PANÇAR SALATA	40	BÖRÜLCE SALATA	128	KISIR	151	ŞERİT SALATA	44	KISIR	151
HAVUÇ TARATOR	67	PIYAZ	128	YOĞURT	124	KORNIŞON TURŞU	25	YOĞURT	124
ARA BESLENME		ARA BESLENME		ARA BESLENME		ARA BESLENME		ARA BESLENME	
KEPEKLİ SOĞUK SANDVIÇ	308	TAHILLI MİNİ MAYDANOZLU ÇÖREK	314	TUZLU KUKİ	259	KEPEKLİ PEYİRLİ POĞAÇA	314	ÇATAL KURABIYE	286
AYRAN	74	EV YAPIMI LIMONATA	63	BITKİ ÇAYI	8	BITKİ ÇAYI	8	EV YAPIMI LIMONATA	63
25.03.2019	Enerji (kcal)	26.03.2019	Enerji (kcal)	27.03.2019	Enerji (kcal)	28.03.2019	Enerji (kcal)	29.03.2019	Enerji (kcal)
SABAH MEYVESİ		SABAH MEYVESİ		SABAH MEYVESİ		SABAH MEYVESİ		SABAH MEYVESİ	
DİLİM PORTAKAL	74	ARMUT	92	ELMA	110	SOYULMUŞ HAVUÇ	42	DİLİM PORTAKAL	74
ÖĞLE YEMEĞİ		ÖĞLE YEMEĞİ		ÖĞLE YEMEĞİ		ÖĞLE YEMEĞİ		ÖĞLE YEMEĞİ	
YAYLA ÇORBASI	167	MERCİMEK ÇORBASI	186	DOMATES ÇORBASI				MERCİMEK ÇORBASI	186
PÜRE YATAĞINDA DALYAN KÖFTE	349	İSPANAK SUFLE	239	TANTUNI		İTALYAN GÜNÜ		FİRİNDA MEVSİM TÜRLÜ	216
ERİŞTE	292	KUSKUS	292	FİRİN SEBZE				PİRİNÇ PILAVI	265
CACIK	105	FİRİN SÜTLAÇ	191	AYRAN				TRAMİSÜ	290
SALATA MENÜSÜ		SALATA MENÜSÜ		SALATA MENÜSÜ		SALATA MENÜSÜ		SALATA MENÜSÜ	
Z.Y ŞAKŞUKA	196	Z.Y KEREVİZ	199	Z.Y TAZE FASULYE	142			Z.Y BAMYA	152
MEVSİM SALATA	44	KARIŞIK SALATA	44	AKDENİZ SALATA	44			ŞERİT SALATA	44
BROKOLİ EKŞİLEME	46	KISIR	151	PATATES SALATASI	72			BROKOLİ EKŞİLEME	46
PANÇAR SALATA	40	YOĞURT	124	PANÇAR SALATA	40			CACIK	105
ARA BESLENME		ARA BESLENME		ARA BESLENME		ARA BESLENME		ARA BESLENME	
ELMALI KURABIYE	394	MİNİ MAYDANOZLU ÇÖREK	314	UN KURABIYESİ	355	KEPEKLİ PEYİRLİ POĞAÇA	314		
BITKİ ÇAYI	8	EV YAPIMI LIMONATA	63	BITKİ ÇAYI	8	BITKİ ÇAYI	8		