TED BODRUM KOLEJİ
EYLÜL AYI YEMEK MENÜSÜ

09.09.2019	Enerji (kcal)	10.09.2019	Enerji (kcal)	11.09.2019	Enerji (kcal)	12.09.2019	Enerji (kcal)	13.09.2019	Enerji (kcal)
SABAH MEYVESİ		SABAH MEYVESİ		SABAH MEYVESİ		SABAH MEYVESİ		SABAH MEYVESİ	
ELMA	110	KAYISI	77	ARMUT	122	SOYULMUŞ SALATALIK	25	KURU MEYVE KUPLARI	157
ÖĞLE YEMEĞİ		ÖĞLE YEMEĞİ		ÖĞLE YEMEĞİ		ÖĞLE YEMEĞİ		ÖĞLE YEMEĞİ	
MERCİMEK ÇORBASI	186	TARHANA ÇORBASI	132	TERBİYELİ ŞEHRİYE ÇORBASI	188	YAYLA ÇORBASI	192	EZOGELİN ÇORBASI	199
HAMBURGER	581	NOHUT	286	SALÇALI BİFTEK	349	ISPANAK SUFLE	293	İZMİR KÖFTE	349
FIRIN SEBZE	164	BULGUR PİLAVI	296	MAKARNA	320	KUSKUS	320	BULGUR PİLAVI	296
AYRAN	74	CACIK	105	YOĞURT	122	KARPUZ	114	KOMPOSTO	177
SALATA MENÜSÜ		SALATA MENÜSÜ		SALATA MENÜSÜ		SALATA MENÜSÜ		SALATA MENÜSÜ	
Z.Y KARNABAHAR	137	Z.Y BAMYA	152	Z.Y ISPANAK	146	Z.Y KABAK ÇENTME	141	Z.Y KARNABAHAR	137
SEBZELİ MÜCVER	230	MEVSİM SALATA	44	AKDENİZ SALATA	44	YEŞİL SALATA	44	AKDENİZ SALATA	44
KORNİŞON TURŞU	25	FIRIN MÜCVER	230	MEYVE SALATASI	157	BROKOLİ EKŞİLEME	144	BÖRÜLCE EKŞİLEME	128
BAHÇE SALATA	44	CACIK	105	KARIŞIK TURŞU	25	YOĞURT	122	YOĞURT	122
ARA BESLENME		ARA BESLENME		ARA BESLENME		ARA BESLENME		ARA BESLENME	
ÜZÜMLÜ KEK	320	SOĞUK SANDVİÇ	218	ELMALI KURABİYE	394	KEPEKLİ ZEYTİNLİ AÇMA	328	SİMİT	296
EV YAPIMI LİMONATA	63	AYRAN	74	BİTKİ ÇAYI	8	EV YAPIMI LİMONATA	63	BİTKİ ÇAYI	8
16.09.2019	Enerji (kcal)	17.09.2019	Enerji (kcal)	18.09.2019	Enerji (kcal)	19.09.2019	Enerji (kcal)	20.09.2019	Enerji (kcal)
SABAH MEYVESİ		SABAH MEYVESİ		SABAH MEYVESİ		SABAH MEYVESİ		SABAH MEYVESİ	
ARMUT	122	ŞEFTALİ	76	ELMA	116	KAYISI	77	ÜZÜM	134
ÖĞLE YEMEĞİ		ÖĞLE YEMEĞİ		ÖĞLE YEMEĞİ		ÖĞLE YEMEĞİ		ÖĞLE YEMEĞİ	
KROKANLI MERCİMEK ÇORBASI	186	TERBİYELİ ŞEHRİYE ÇORBASI	188	TARHANA ÇORBASI	132	DOMATES ÇORBASI	163	TERBİYELİ TEL ŞEHRİYE ÇORBASI	188
BALIK PANE&SEBZE GARNİTÜR	384	KURU FASULYE	315	YOĞURTLU MİSKET KÖFTE	391	PİLİÇ ŞİNİTZEL	443	BİBER DOLMA	254
NAPOLİTEN SOSLU MAKARNA	320	PİRİNÇ PİLAVI	265	ERİŞTE PİLAVI	328	MANTAR SOSLU MAKARNA	320	MİLFÖY BÖREK	327
KARPUZ	114	MOZAİK PASTA	344	KOMPOSTO	177	YOĞURT	122	YOĞURT	122
SALATA MENÜSÜ		SALATA MENÜSÜ		SALATA MENÜSÜ		SALATA MENÜSÜ		SALATA MENÜSÜ	
Z.Y TAZE FASULYE	146	Z.Y ŞAKŞUKA	230	Z.Y TAZE FASULYE	146	Z.Y BAMYA	152	Z.Y KARNABAHAR	137
ŞEF SALATA	44	AKDENİZ SALATA	44	MEVSİM SALATA	44	BAHÇE SALATA	44	MEVSİM SALATA	44
PATATES SALATASI	100	TÜRLÜ TURŞU	25	BROKOLİ EKŞİLEME	144	PANCAR SALATA	40	YEŞİL MERCİMEK EKŞİLEME	128
PANCAR TURŞU	40	YOĞURT	122	FIRINDA KARIŞIK MÜCVER	230	TÜRLÜ TURŞU	25	BROKOLİ EKŞİLEME	144
ARA BESLENME		ARA BESLENME		ARA BESLENME		ARA BESLENME		ARA BESLENME	
TUZLU KURABİYE	259	KEPEKLİ PATATESLİ POĞAÇA	328	KEPEKLİ SOĞUK SANDVİÇ	157	KURU MEYVELİ TARÇINLI KEK	320	HİNDİSTAN CEVİLİ KUKİ	259
EV YAPIMI LİMONATA	63	BİTKİ ÇAYI	8	AYRAN	74	EV YAPIMI LİMONATA	63	BİTKİ ÇAYI	8
23.09.2019	Enerji (kcal)	24.09.2019	Enerji (kcal)	25.09.2019	Enerji (kcal)	26.09.2016	Enerji (kcal)	27.09.2019	Enerji (kcal)
SABAH MEYVESİ		SABAH MEYVESİ		SABAH MEYVESİ		SABAH MEYVESİ		SABAH MEYVESİ	
KAYIS	77	ÜZÜM	134	ELMA	116	KURU MEYVE KUPLARI	157	ARMUT	122
ÖĞLE YEMEĞİ		ÖĞLE YEMEĞİ		ÖĞLE YEMEĞİ		ÖĞLE YEMEĞİ		ÖĞLE YEMEĞİ	
TARHANA ÇORBASI	132	YAYLA ÇORBASI	192	DOMATES ÇORBASI	163	MERCİMEK ÇORBASI	186	ARPA ŞEHRİYE ÇORBASI	188
PÜRE YATAĞINDA DALYAN KÖFTE	349	SALÇALI YEŞİL MERCİMEK	357	IZGARA TAVUK	393	SALÇALI BEZELYE	303	IZGARA KÖFTE&SEBZE GAR	385
KUSKUS	320	FIRIN MAKARN	379	BULGUR PİLAVI	296	PİRİNÇ PİLAVI	265	NAPOLİTEN SOSLU MAKARNA	320
KAVUN		BROWNIE	370	KOMPOSTO	177	MARAŞ USULU DONDURMA	90	YOĞURT	122
SALATA MENÜSÜ		SALATA MENÜSÜ		SALATA MENÜSÜ		SALATA MENÜSÜ		SALATA MENÜSÜ	
Z.Y TAZE FASULYE	146	Z.Y BAMYA	152	Z.Y KABAK KALYE	141	Z.Y KARNABAHAR	167	Z.Y IZPANAK	141
MEVSİM SALATA	44	KISIR	152	BAHÇE SALATA	44	ŞEF SALATA	44	AKDENİZ SALATA	44
BÖRÜLCE EKŞİLEME	128	YEŞİL SALATA	44	BROKOLİ EKŞİLEME	144	YOĞURT	122	PANCAR SALATA	40
PNCAR SALATA	40	YOĞURT	122	BÖRÜLCE SALATA	128	KISIR	152	MEYVE SALATASI	157
ARA BESLENME		ARA BESLENME		ARA BESLENME		ARA BESLENME		ARA BESLENME	
MARMELATLI KUKİ	259	SİMİT	296	KEPEKLİ PEYNİRLİ POĞAÇA	328	ELMALI KURABİYE	394	KEPEKLİ TARÇINLI HAVUÇLU KEK	3220
BİTKİ ÇAYI	8	AYRAN	74	EV YAPIMI LİMONATA	63	SÜT	122	BİTKİ ÇAYI	8
30.09.2019	Enerji (kcal)								
SABAH MEYVESİ									
ELMA	116								
ÖĞLE YEMEĞİ									
MERCİMEK ÇORBASI	186								
MANTI	331								
FIRIN SEBZE	164								
KARPUZ	114								
SALATA MENÜSÜ									
Z.Y BAMYA	152								
BROKOLİ EKŞİLEME	144								
YEŞİL SALATA	44								
BÖRÜLCE EKŞİLEME	128								
ARA BESLENME									
TUZLU KURABİYE	259								
EV YAPIMI LİMONATA	63								