# TED MERSİN KOLEJİ HAZİRAN AYI KAHVALTI ve BESLENME MENÜSÜ (1.SINIFLAR)

| | PAZARTESİ | SALI | ÇARŞAMBA | PERŞEMBE | CUMA |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | 01/06/2022 | 02/06/2022 | 03/06/2022 |
| Sabah Kahvaltı | | | Omlet, beyaz peynir, siyah zeytin, tahin pekmezli ekmek, domates, salatalık, süt | Haşlanmış yumurta, kaşar peynir, yeşil zeytin, reçelli ekmek, domates, salatalık, bitki çayı | Omlet, beyaz peynir,siyah zeytin, ballı ekmek, domates, salatalık, süt |
| İkindi Beslenme | | | Karışık meyve tabağı (110 kcal) | Biberli ekmek(120 kcal), limonata(73 kcal) | Meyveli kek(150 kcal),bitki çayı |
| | 06/06/2022 | 07/06/2022 | 08/06/2022 | 09/06/2022 | 10/06/2022 |
| Sabah Kahvaltı | Haşlanmış yumurta, beyaz peynir, siyah zeytin, tahin pekmezli ekmek, domates, salatalık, süt | Omlet, kaşar peynir, yeşil zeytin, ballı ekmek, domates, salatalık, bitki çayı | Haşlanmış yumurta, beyaz peynir,siyah zeytin, reçelli ekmek, domates, salatalık, süt | Omlet, kaşar peynir, yeşil zeytin,ballı ekmek, domates, salatalık,bitki çayı | Haşlanmış yumurta, beyaz peynir, siyah zeytin, tahin pekmezli ekmek, domates, salatalık, süt |
| İkindi Beslenme | Karışık meyve tabağı, kuruyemiş(210 kcal) | Patatesli poğaça(150 kcal), süt | Elmalı tart(140 kcal),limonata(73 kcal) | Kakaolu kek(150 kcal), süt | Karışık meyve tabağı (110 kcal) |
| | 13/06/2022 | 14/06/2022 | 15/06/2022 | 16/06/2022 | 17/06/2022 |
| Sabah Kahvaltı | Haşlanmış yumurta, kaşar peynir, yeşil zeytin, reçelli ekmek, domates, salatalık, süt | Omlet, beyaz peynir, siyah zeytin, tahin pekmezli ekmek, domates, salatalık, bitki çayı | Haşlanmış yumurta, kaşar peynir, yeşil zeytin, ballı ekmek, domates, salatalık, süt | Omlet, beyaz peynir,siyah zeytin, ballı ekmek, domates, salatalık, bitki çayı | Omlet, beyaz peynir,siyah zeytin, ballı ekmek, domates, salatalık, bitki çayı |
| İkindi Beslenme | Karışık meyve tabağı, kuruyemiş(210 kcal) | Açma(140 kcal), süt | Karışık meyve tabağı (110 kcal) | Kakaolu kek(150 kcal), limonata | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| *1 porsiyon kcal değeri* | *Beyaz peynir 93 kcal, kaşar peyniri 71 kcal, zeytin 28 kcal, yumurta 72 kcal, omlet 101 kcal, ballı ekmek 163 kcal, reçelli ekmek 158 kcal, tahin pekmezli ekmek 210 kcal süt 122 kcal, domates 10 kcal, salatalık 10 kcal, 1 dilim buğday ekmeği 102 kcal* | | | | |