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

	PAZARTESİ	SALI	ÇARŞAMBA	PERŞEMBE	CUMA
			01/03/2023	02/03/2023	03/03/2023
Sabah Kahvaltı			Peynirli maydanozlu omlet , beyaz peynir, kaşar peyniri, zeytin, vişne reçelli ekmek, domates, süt	Haşlanmış yumurta, beyaz peynir,kaşar peyniri, zeytin, tahin pekmezli ekmek, domates, bitki çayı	Sebzeli omlet,beyaz peynir, kaşar peyniri, zeytin, ballı, ekmek, domates, süt
İkindi Beslenme			Tuzlu kuru pasta(160 kcal), bitki çayı	Damla çikolatalı kurabiye(180 kcal), süt	Patatesli börek(210 kcal),limonata(73 kcal)
	06/03/2023	07/03/2023	08/03/2023	09/03/2023	10/03/2023
Sabah Kahvaltı	Haşlanmış yumurta, beyaz peynir, kaşar peyniri, zeytin,tahin pekmezli ekmek, domates, süt	Patatesli yumurta,peynirli ıspanaklı börek , beyaz peynir,kaşar peyniri, zeytin, ballı ekmek, domates, bitki çayı	Mantarlı,soğanlı omlet, beyaz peynir, kaşar peyniri, zeytin, çilek reçelli ekmek, domates,bitki çayı	Haşlanmış yumurta, peynirli börek,kaşar peynir, yeşil zeytin, tahin pekmezli ekmek, domates, süt	Menemen, beyaz peynir,kaşar peyniri, zeytin, ballı ekmek, domates, süt
İkindi Beslenme	Üzümlü kek(175 kcal),limonata(73 kcal)	Çörekotlu tuzlu kurabiye(160 kcal), süt	Elmalı tart(180 kcal),limonata(73 kcal)	Tarçınlı kurabiye(180 kcal), meyve suyu(98 kcal)	Karışık meyve tabağı (210 kcal)
	13/03/2023	14/03/2023	15/03/2023	16/03/2023	17/03/2023
Sabah Kahvaltı	Sebzeli omlet, beyaz peynir, kaşar peyniri, zeytin, tahin pekmezli ekmek, domates, süt	Haşlanmış yumurta ,peynirli ıspanaklı börek, beyaz peynir, kaşar peyniri, zeytin, ballı ekmek, domates, bitki çayı	Peynirli maydanozlu omlet, beyaz peynir, kaşar peyniri, zeytin, vişne reçelli ekmek, domates, süt	Sebzeli omlet ,peynirli börek, beyaz peynir, kaşar peyniri, zeytin, ballı ekmek, domates, bitki çayı	Haşlanmış yumurta, beyaz peynir, kaşar peyniri, zeytin, tahin pekmezli ekmek, domates, süt
İkindi Beslenme	Biberli ekmek(160 kcal),limonata(73 kcal)	Kuru meyveli kek(175 kcal), süt	Patatesli börek(210 kcal),limonata(73 kcal)	Karışık meyve tabağı (210 kcal), petibör bisküvi	Fırında kaşarlı ekmek(175 kcal),limonata(73 kcal)
	20/03/2023	21/03/2023	22/03/2023	23/03/2023	24/03/2023
Sabah Kahvaltı	Kaşarlı omlet, beyaz peynir, kaşar peyniri, zeytin, tahin pekmezli ekmek,domates, süt	Haşlanmış yumurta,peynirli börek, kaşar peynir, zeytin, ballı ekmek, domates, bitki çayı	Sebzeli omlet, beyaz peynir, kaşar peyniri, zeytin, vişne reçelli ekmek,domates, süt	Haşlanmış yumurta,patatesli börek, beyaz peynir, kaşar peynir, zeytin, tahin pekmezli ekmek, domates, bitki çayı	Peynirli maydanozlu omlet,börek, beyaz peynir, kaşar peyniri, zeytin, ballı ekmek, domates, süt
İkindi Beslenme	Havuçlu cevizli kek(175 kcal),limonata(73 kcal)	Susamlı tuzlu çubuk(170 kcal),süt	Patatesli poğaça(180 kcal), limonata(73 kcal)	Karışık meyve tabağı (210 kcal), petibör bisküvi	Un kurabiyesi(170 kcal), bitki çayı
	27/03/2023	28/03/2023	29/03/2023	30/03/2023	31/03/2023
Sabah Kahvaltı	Haşlanmış yumurta, beyaz peynir, kaşar peyniri, zeytin,tahin pekmezli ekmek, domates, süt	Mantarlı,soğanlı omlet, peynirli börek, beyaz peynir, kaşar peyniri, zeytin, ballı ekmek, domates, bitki çayı	Peynirli maydanozlu omlet, beyaz peynir, kaşar peyniri, zeytin, vişne reçelli ekmek, domates, süt	Haşlanmış yumurta,patatesli börek, beyaz peynir,kaşar peyniri, zeytin, tahin pekmezli ekmek, domates, bitki çayı	Menemen ,peynirli ıspanaklı börek, beyaz peynir, kaşar peyniri, zeytin, ballı ekmek, domates, süt
İkindi Beslenme	Üzümlü fındıklı kek(175 kcal), limonata(73 kcal)	Biberli ekmek(160 kcal),meyve suyu(98 kcal)	Elmalı tart(180 kcal),limonata(73 kcal)	Çörekotlu açma(180 kcal), süt	Tarçınlı kurabiye(180 kcal), süt

1 porsiyon *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*