



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



PAZARTESİ		SALI	ÇARŞAMBA	PERŞEMBE	CUMA
		02/04/2024	03/04/2024	04/04/2024	05/04/2024
Sabah Kahvaltı		Peynirli maydanozlu omlet,haşlanmış yumurta, beyaz peynir, kaşar peyniri, zeytin, tahin pekmezli ekmekek,domates,salatalık, süt	Sebzeli omlet, patatesli börek,haşlanmış yumurta,beyaz peynir, kaşar peyniri, zeytin, çilek reçelli ekmekek, domates,salatalık, bitki çayı	Patatesli yumurta,haşlanmış yumurta,beyaz peynir, kaşar peynir, zeytin, ballı ekmekek, domates,salatalık, süt	Kaşarlı omlet,peynirli börek, haşlanmış yumurta, beyaz peynir,kaşar peyniri, zeytin, tahin pekmezli ekmekek, domates,salatalık, bitki çayı
İkinci Beslenme		Cevizli tarçınli kek(175 kcal), bitki çayı	Tuzlu kuru pasta(170 kcal), limonata(73 kcal)	Dereotlu peynirli poğaç(180 kcal), meyve suyu(98 kcal)	Çikolatalı pankek(200 kcal), süt

8-12 NİSAN 2024 ARA TATİL ve RAMAZAN BAYRAMI TATİLİ

15/04/2024		16/04/2024	17/04/2024	18/04/2024	19/04/2024
Sabah Kahvaltı	Peynirli maydanozlu omlet,haşlanmış yumurta, beyaz peynir, kaşar peyniri, zeytin, tahin pekmezli ekmekek,domates,salatalık, süt	Kaşarlı mantarlı omlet,peynirli ispanaklı börek,haşlanmış yumurta, beyaz peynir, kaşar peyniri, zeytin, ballı ekmekek,domates,salatalık, bitki çayı	Menemen,haşlanmış yumurta, beyaz peynir, kaşar peyniri, zeytin, çilek reçelli ekmekek,domates,salatalık, süt	Sebzeli omlet,peynirli börek, haşlanmış yumurta,beyaz peynir, kaşar peyniri, zeytin, ballı ekmekek, domates,salatalık, bitki çayı	Omlet,haşlanmış yumurta,beyaz peynir, kaşar peyniri, zeytin, tahin pekmezli ekmekek, domates,salatalık, süt
İkinci Beslenme	Havuçlu cevizli kek(175 kcal), limonata(73 kcal)	Patatesli poğaç(180 kcal), meyve suyu(98 kcal)	Tahinli çörek(180kcal), bitki çayı	Sarelleli ekmekek(220 kcal),süt	Un kurabiyesi(180 kcal), limonata
22/04/2024		23/04/2024	24/04/2024	25/04/2024	26/04/2024
Sabah Kahvaltı	Peynirli maydanozlu omlet,haşlanmış yumurta, beyaz peynir, kaşar peyniri, zeytin, tahin pekmezli ekmekek,domates,salatalık, süt	23 NİSAN ULUSAL EGEMENLİK ve ÇOCUK BAYRAMI	Sebzeli omlet, haşlanmış yumurta,beyaz peynir, kaşar peyniri, zeytin, çilek reçelli ekmekek, domates,salatalık, süt	Omlet,haşlanmış yumurta,patatesli börek,beyaz peynir, kaşar peynir, zeytin, tahin pekmezli ekmekek, domates,salatalık, bitki çayı	Sahanda yumurta,haşlanmış yumurta, beyaz peynir,kaşar peyniri, zeytin, ballı ekmekek, domates,salatalık, süt
İkinci Beslenme	Kuru meyveli kek(175 kcal), limonata(73 kcal)		Karışık meyve tabağı (210 kcal), kuruyemiş	Zeytinli poğaç(180 kcal),meyve suyu	Çikolatalı pankek(200 kcal), limonata
29/04/2024		30/04/2024			
Sabah Kahvaltı	Sebzeli omlet, haşlanmış yumurta,beyaz peynir, kaşar peyniri, zeytin, tahin pekmezli ekmekek, domates,salatalık, süt	Peynirli maydanozlu omlet,haşlanmış yumurta, beyaz peynir, kaşar peyniri, zeytin, ballı ekmekek,domates,salatalık, bitki çayı			
İkinci Beslenme	Üzümlü fındıklı kek(175 kcal), bitki çayı	Elmalı tart(170 kcal),süt			

1 porsiyon Beyaz peynir 93 kcal, kaşar peyniri 71 kcal, zeytin 28 kcal, yumurta 72 kcal, omlet 101 kcal, ballı ekmekek 163 kcal, reçelli ekmekek 158 kcal, tahin pekmezli ekmekek 210 kcal süt 122 kcal, domates 10 kcal, salatalık 10 kcal, 1 dilim buğday ekmeği 102 kcal

