



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



PAZARTESİ		SALI		ÇARŞAMBA		PERŞEMBE		CUMA	
06/05/2024		07/05/2024		08/05/2024		09/05/2024		10/05/2024	
Sabah Kahvaltı				1 Mayıs Emek ve Dayanışma Günü		Patatesli yumurta,haşlanmış yumurta,beyaz peynir, kaşar peynir, zeytin, ballı ekmekek, domates,salatalık, bitki çayı		Kaşarlı omlet,peynirli börek, haşlanmış yumurta, beyaz peynir,kaşar peyniri, zeytin, tahin pekmezli ekmekek, domates,salatalık, süt	
İkinci Beslenme						Havuçlu cevizli kek(175 kcal), süt		Fırında kaşarlı ekmekek(170 kcal),limonata(73 kcal)	
Sabah Kahvaltı	Kaşarlı omlet,peynirli börek, haşlanmış yumurta, beyaz peynir,kaşar peyniri, zeytin, tahin pekmezli ekmekek, domates,salatalık, süt	Sebzeli omlet, haşlanmış yumurta,patatesli börek, beyaz peynir, kaşar peyniri, zeytin, tahin pekmezli ekmekek,domates,salatalık, bitki çayı		Peynirli maydanozlu omlet, haşlanmış yumurta,beyaz peynir, kaşar peyniri, zeytin, çilek reçelli ekmekek, domates,salatalık, süt		Sahanda yumurta,haşlanmış yumurta,peynirli börek, beyaz peynir,kaşar peyniri, zeytin,vişne reçelli ekmekek,salatalık, domates, bitki çayı		Kaşarlı mantarlı omlet,haşlanmış yumurta, beyaz peynir, kaşar peyniri, zeytin, ballı ekmekek, domates,salatalık, süt	
İkinci Beslenme	Kuru meyveli kek(175 kcal), limonata(73 kcal)	Ay çöreği(180 kcal), süt		Un kurabiyesi(180 kcal), limonata(73 kcal)		Zeytinli poğaçaa(180 kcal), meyve suyu(98 kcal)		Karışık meyve tabağı (210 kcal), kuruyemiş	
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, süt		Menemen,haşlanmış yumurta, beyaz peynir, kaşar peyniri, zeytin, çilek reçelli ekmekek,domates,salatalık, bitki çayı		Sebzeli omlet,peynirli börek, haşlanmış yumurta,beyaz peyniri, 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 poğaçaa(180 kcal), meyve suyu(98 kcal)		Karışık meyve tabağı (210 kcal), kuruyemiş		Sarelleli ekmekek(220 kcal),süt		Elmalı tart(180 kcal), limonata	
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, ballı ekmekek, domates,salatalık, bitki çayı		Sahanda yumurta, 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		Kaşarlı omlet,haşlanmış yumurta, beyaz peynir,kaşar peyniri, zeytin, ballı ekmekek, domates,salatalık, süt	
İkinci Beslenme	Üzümlü fındıklı kek(175 kcal), limonata(73 kcal)	Portakallı kurabiye(170 kcal), limonata(73 kcal)		Fırında kaşarlı ekmekek(170 kcal),limonata(73 kcal)		Peynirli poğaçaa(180 kcal),meyve suyu		Çikolatalı pankek(200 kcal), bitki çayı	
Sabah Kahvaltı	Sebzeli omlet, haşlanmış yumurta,beyaz peynir,peynirli ispanaklı börek, 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		Sahanda yumurta,haşlanmış yumurta,patatesli börek, beyaz peynir,kaşar peyniri, zeytin, vişne reçelli ekmekek, domates,salatalık, süt		Omlet,haşlanmış yumurta, beyaz peynir, kaşar peynir, zeytin, tahin pekmezli ekmekek, domates,salatalık, bitki çayı		Kaşarlı maydanozlu omlet,haşlanmış yumurta, beyaz peynir, kaşar peyniri, zeytin, ballı ekmekek, domates,salatalık, süt	
İkinci Beslenme	Cevizli tarçınlı kek(175 kcal), bitki çayı	Susamlı simit(170 kcal),meyve suyu(98 kcal)		Karışık meyve tabağı (210 kcal), kuruyemiş		Sarelleli ekmekek(220 kcal),süt		Çörekotlu açma(170 kcal), meyve suyu(98 kcal)	

1 porsiyon kcal değeri: 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

