

TED AFYON KOLEJİ MART 2021 YEMEK LİSTESİ

<u>TARİH</u>	<u>KAHVALTI</u>	<u>ENERJİ</u> <u>(kcal)</u>	<u>ÖĞLE</u>	<u>ENERJİ</u> <u>(kcal)</u>	<u>ARA ÖĞÜN</u>	<u>ENERJİ</u> <u>(kcal)</u>
<u>01.03.2021</u> <u>PAZARTESİ</u>	ZEYTİNLİ POĞAÇA HAŞLANMIŞ YUMURTA ÜÇGEN PEYNİR CHERRY DOMATES BAL-TEREYAĞI ZEYTİN MEYVE ÇAYI	570	SÜZME MERCİMEK ÇORBA KADINBUDU KÖFTE(patates püresi) AYRAN MOZAİK PASTA	860	ÇİLEK SÜT	200
<u>02.03.2021</u> <u>SALI</u>	SEBZELİ OMLET BEYAZ PEYNİR CHERRY DOMATES REÇEL-TEREYAĞI ZEYTİN SÜT	630	TANDIR ÇORBA ISPANAK ULUDAĞ(bolonez soslu makarna) KASE YOĞURT YERLİ MUZ	800	KAŞARLI TOST MEYVE ÇAYI	300
<u>03.03.2021</u> <u>CARŞAMBA</u>	HAŞLANMIŞ YUMURTA LABNE PEYNİR BEYAZ PEYNİR CHERRY DOMATES TEREYAĞI-TAHİN PEKMEZ ZEYTİN MEYVE ÇAYI	530	ETLİ KURU FASULYE ŞEHRİYELİ PİRİNÇ PİLAVI AYRAN TEL KADAYIF TATLISI	900	ARMUT CEVİZ İÇİ	250
<u>04.03.2021</u> <u>PERŞEMBE</u>	MENEMEN ÜÇGEN PEYNİR CHERRY DOMATES BAL-TEREYAĞI ZEYTİN SÜT	600	ÇİFTLİK KEBABİ PEYNİRLİ ERİŞTE KASE YOĞURT ELMA	750	KAKAOLU KEK MEYVE ÇAYI	250
<u>05.03.2021</u> <u>CUMA</u>	HAŞLANMIŞ YUMURTA BALLI-MUZLU PANKEK BEYAZ PEYNİR CHERRY DOMATES TEREYAĞI-TAHİN PEKMEZ ZEYTİN MEYVE ÇAYI	700	TOYGA ÇORBA FIRINDA BAGET PANE(köylü usulü patates) AYRAN TRİLEÇE	870	MUZ SÜT	220
<u>06.03.2021</u> <u>CUMARTESİ</u>	-----		ETLİ TAZE FASULYE MERCİMEKLİ BULGUR PİLAVI KASE YOĞURT-MANDALİNA	700	-----	

<u>TARİH</u>	<u>KAHVALTI</u>	<u>ENERJİ</u> <u>(kcal)</u>	<u>ÖĞLE</u>	<u>ENERJİ</u> <u>(kcal)</u>	<u>ARA ÖĞÜN</u>	<u>ENERJİ</u> <u>(kcal)</u>
<u>08.03.2021</u> <u>PAZARTESİ</u>	SİMİT HAŞLANMIŞ YUMURTA ÜÇGEN PEYNİR CHERRY DOMATES BAL-TEREYAĞI ZEYTİN MEYVE ÇAYI	570	KAŞARLI DOMATES ÇORBA PILAV ÜSTÜ ET DÖNER AYRAN ARMUT	800	ÇİKOLATALI MUFFİN SÜT	350
<u>09.03.2021</u> <u>SALI</u>	KAŞARLI TOST HAŞLANMIŞ YUMURTA CHERRY DOMATES REÇEL-TEREYAĞI ZEYTİN SÜT	630	SÜZME MERCİMEK ÇORBA KADINBUDU KÖFTE(patates püresi) KASE YOĞURT FISTIKLI İRMİK HELVASI	890	MEYVELİ YOĞURT- MANDALİNA	200
<u>10.03.2021</u> <u>ÇARŞAMBA</u>	HAŞLANMIŞ YUMURTA LABNE PEYNİR BEYAZ PEYNİR CHERRY DOMATES TEREYAĞI-TAHİN PEKMEZ ZEYTİN MEYVE ÇAYI	530	NOHUT YAHNİ ŞEHRİYELİ PİRİNÇ PILAVI AYRAN MANDALİNA	700	SOĞUK SANDVİÇ	250
<u>11.03.2021</u> <u>PERŞEMBE</u>	PEYNİRLİ PUFF BÖREK ÜÇGEN PEYNİR CHERRY DOMATES BAL-TEREYAĞI ZEYTİN SÜT	600	SAÇAKLI ÇORBA ELBASAN TAVA KASE YOĞURT ŞEKERPAZE	850	ARMUT CEVİZ İÇİ	170
<u>12.03.2021</u> <u>CUMA</u>	HAŞLANMIŞ YUMURTA MEYVELİ PANKEK BEYAZ PEYNİR CHERRY DOMATES TEREYAĞI-TAHİN PEKMEZ ZEYTİN MEYVE ÇAYI	700	ETLİ MEVSİM TÜRLÜ KIYMALI TEPŞİ BÖREĞİ AYRAN PORTAKAL	750	ELMALI KURABİYE SÜT	350
<u>13.03.2021</u> <u>CUMARTESİ</u>	-----		EZOĞELİN ÇORBA CORDON BLEU(elma dilim patates) AYRAN-TAHİN HELVASI	810	-----	

<u>TARİH</u>	<u>KAHVALTI</u>	<u>ENERJİ</u> <u>(kcal)</u>	<u>ÖĞLE</u>	<u>ENERJİ</u> <u>(kcal)</u>	<u>ARA ÖĞÜN</u>	<u>ENERJİ</u> <u>(kcal)</u>
<u>15.03.2021</u> <u>PAZARTESİ</u>	SİMİT HAŞLANMIŞ YUMURTA ÜÇGEN PEYNİR CHERRY DOMATES BAL-TEREYAĞI ZEYTİN MEYVE ÇAYI	570	SÜZME MERCİMEK ÇORBA FISH CHIPS-PATATES KIZARTMASI BABAGANNUŞ TAHİN HELVASI	800	HAVUÇLU TARÇINLI KEK MEYVE ÇAYI	200
<u>16.03.2021</u> <u>SALI</u>	HAŞLANMIŞ YUMURTA BALLI-MUZLU PANKEK BEYAZ PEYNİR CHERRY DOMATES TEREYAĞI-TAHİN PEKMEZ ZEYTİN SÜT	630	TANDIR ÇORBA PİZZA AYRAN TRİLEÇE	950	KURU KAYISI-KURU İNCİR-CEVİZ	280
<u>17.03.2021</u> <u>CARŞAMBA</u>	HAŞLANMIŞ YUMURTA LABNE PEYNİR BEYAZ PEYNİR CHERRY DOMATES TEREYAĞI-TAHİN PEKMEZ ZEYTİN MEYVE ÇAYI	530	KROTONLU DOMATES ÇORBA FIRINDA TAVUK TANDIR KASE YOĞURT ELMA	700	MUZ GALETA SÜT	290
<u>18.03.2021</u> <u>PERŞEMBE</u>	SEBZELİ OMLET ÜÇGEN PEYNİR CHERRY DOMATES BAL-TEREYAĞI ZEYTİN SÜT	600	PATATESLİ İZMİR KÖFTE FIRIN MAKARNA AYRAN MOZAİK PASTA	900	KAŞARLI TOST AYRAN	300
<u>19.03.2021</u> <u>CUMA</u>	PUFF BÖREK BEYAZ PEYNİR CHERRY DOMATES REÇEL-TEREYAĞI ZEYTİN-HAŞLANMIŞ YUM. SÜT	600	ETLİ KURU FASULYE ŞEHRİYELİ PİRİNÇ PİLAVI KASE YOĞURT PORTAKAL	700	KURABIYE MEYVE ÇAYI	250
<u>20.03.2021</u> <u>CUMARTESİ</u>	-----		SEBZE ÇORBA BULGUR ÜSTÜ TAVUK DÖNER AYRAN-PORTAKAL	750	-----	

<u>TARİH</u>	<u>KAHVALTI</u>	<u>ENERJİ</u> <u>(kcal)</u>	<u>ÖĞLE</u>	<u>ENERJİ</u> <u>(kcal)</u>	<u>ARA ÖĞÜN</u>	<u>ENERJİ</u> <u>(kcal)</u>
---------------------	------------------------	---	--------------------	---	------------------------	---

<u>22.03.2021</u> <u>PAZARTESİ</u>	KAŞARLI POĞAÇA HAŞLANMIŞ YUMURTA ÜÇGEN PEYNİR CHERRY DOMATES BAL-TEREYAĞI ZEYTİN MEYVE ÇAYI	570	TAS KEBABI ŞEHRİYELİ PİRİNÇ PİLAVI KASE YOĞURT ARMUT	750	ZEBRA KEK SÜT	300
<u>23.03.2021</u> <u>SALI</u>	SEBZELİ OMLET BEYAZ PEYNİR CHERRY DOMATES REÇEL-TEREYAĞI ZEYTİN SÜT	630	SAÇAKLI ÇORBA FIRINDA TAVUK İNCİK(patates püresi) AYRAN KEK DİLİMLİ SUPANGLE	950	SOĞUK SANDVİÇ MEYVE ÇAYI	300
<u>24.03.2021</u> <u>CARŞAMBA</u>	HAŞLANMIŞ YUMURTA LABNE PEYNİR BEYAZ PEYNİR CHERRY DOMATES TEREYAĞI-TAHİN PEKMEZ ZEYTİN MEYVE ÇAYI	530	ETLİ MEVSİM TÜRLÜ PESTO SOSLU MAKARNA KASE YOĞURT ELMA	700	KURU İNCİR CEVİZ İÇİ	200
<u>25.03.2021</u> <u>PERŞEMBE</u>	MENEMEN ÜÇGEN PEYNİR CHERRY DOMATES BAL-TEREYAĞI ZEYTİN SÜT	600	TARHANA ÇORBA PATLICANLI ŞİŞ KÖFTE(patates kızartma) KASE YOĞURT TARÇINLI SÜTLAÇ	980	ISPANAKLI KEK MEYVE ÇAYI	250
<u>26.03.2021</u> <u>CUMA</u>	HAŞLANMIŞ YUMURTA BALLI-MUZLU PANKEK BEYAZ PEYNİR CHERRY DOMATES TEREYAĞI-TAHİN PEKMEZ ZEYTİN MEYVE ÇAYI	700	SÜZME MERCİMEK ÇORBA ET TANTUNİ DÜRÜM AYRAN YERLİ MUZ	820	ÇİLEK SÜT	220
<u>27.03.2021</u> <u>CUMARTESİ</u>	-----		ETLİ NOHUT YEMEĞİ HAVUÇLU PİRİNÇ PİLAVI KASE YOĞURT-ELMA	700	-----	

- Tüm Dünyada Ve lkemizde Görülen Covid-19 Salgını Nedeniyle yönetim Kararı İle Tedbir Amaçlı Uygulanacak Olan Haftalık Yemek Listesidir.
- Menülerde Kontaminasyon Riskini En Aza İndirmek İçin Tek Kullanımlık Köpük Tabldotlar, Karton orba Kasesi, Plastik atal-Kaşıık Takımı Kullanılacaktır.
- Beslenme Hizmeti Fiziksel Teması Minimum Seviyeye İndirgeyecek Şekilde Verilecektir.(Sosyal Mesafe Kurallarına Dikkat Edilecektir.)
- Öğrenciler Yönetimin Belirlediğİ Gruplar Ve Zamanlarda Yalnızca Yemekhanede Bulunacaktır.
- Masa-Sandalye Düzeni Sosyal Mesafeye Uygun Şekilde Planlanmıştır.
- Yemeklerden nce Ve Sonra Mutlaka Ellerin Yıkınması Gerektiğİ Vurgulanacaktır.
- Men; İklim, İkmal Ve Tedarik Koşullarına Göre, Yönetim Bilgisi Dâhilinde Değİşiklik Gösterebilmektedir.

(Diyetisyen-Beslenme Uzmanı)

(Diyetisyen-Beslenme Uzmanı)

(Gıda Mühendisi-Satın Alma Müdürü)

Dyt. Reyhan Akyüz ÇETİN

Dyt. Hamit KARAKUŞ

Müh. İsrail ÖZYILDIZ