

SEVİNÇ KOLEJİ ATAŞEHİR GÜRBÜZ BOY KAMPÜS MAYIS AYI YEMEK MENÜ LİSTESİ

SEVİNÇ KOLEJİ		2.05.2024		3.05.2024	
		PERŞEMBE	Kalori (Kcal)	CUMA	Kalori (Kcal)
Kahvaltı		HAŞLANMIŞ YUMURTA	70	FİRİN PATATES	70
		BEYAZ PEYNİR	116	BEYAZ PEYNİR	116
		KARIŞIK ZEYTİN	90	KARIŞIK ZEYTİN	90
		PİKNİK TEREYAĞ SÜT	128	REÇEL BİTKİ ÇAYI	128
Öğlen Yemeği		DOMATES ÇORBA	168	MERCİMEK ÇORBA	215
		TAVUK DÖNER	410	MEVSİM TÜRLÜ SADE PİRİNÇ PİLAVI	350
		BULGUR PİLAVI AYRAN	347	MAGNOLIA	445
Salata Bar		ZY MANTAR	162	ZY BRÜKSEL LAHANA	125
		KORNİŞON TURŞU	20	HAVUÇ TARATOR	163
		GÖBEK SALATA HAVUÇ RENDE	35	GÖBEK SALATA KIRMIZI LAHANA	35
Ara Öğün		PATLAMIS MISIR	252	SADE POĞAÇA	324
		LİMONATA	120	MEYVE SUYU	120

SEVİNÇ KOLEJİ	6.05.2024		7.05.2024		8.05.2024		9.05.2024		10.05.2024		
	PAZARTESİ	Kalori (Kcal)	SALI	Kalori (Kcal)	ÇARŞAMBA	Kalori (Kcal)	PERŞEMBE	Kalori (Kcal)	CUMA	Kalori (Kcal)	
Kahvaltı		SADE POĞAÇA	70	OMLET	120	HAŞLANMIŞ YUMURTA	70	SİMİT	325	FİRİN PATATES	70
		KAŞAR PEYNİR	175	BEYAZ PEYNİR	116	KREM PEYNİR	68	KREM PEYNİR	175	BEYAZ PEYNİR	116
		KARIŞIK ZEYTİN	90	KARIŞIK ZEYTİN	90	KARIŞIK ZEYTİN	55	KARIŞIK ZEYTİN	90	KARIŞIK ZEYTİN	90
		FINDIK EZMESİLİ MEYVE ÇAYI	108	DOMATES /SALATAIK SÜT	35	REÇEL MEYVE SUYU	112	PİKNİK BAL MEYVE ÇAYI	80	FINDIK KREMASI SÜT	80
Öğlen Yemeği		EZOĞELİN ÇORBA	205	DÜĞÜN ÇORBA	211	FES. DOMATES ÇORBA	168	MERCİMEK ÇORBA	215	SEBZE ÇORBA	120
		ETLİ MANTI	389	GEMİCİ US. KURU FASULYE	215	EKŞİLİ KÖFTE	356	TAVUKLU BEZELE PEYNİRLİ SÜ BÖREĞİ	380	ÇİN USULÜ TAVUK	340
		SEBZE BUKETİ YOĞURT	198	PIRİNÇ PİLAVI KAZANDIBİ	445	MAKARNA MEYVE	296	YOĞURT	90	TEL ŞEH. BULGUR PİLAVI SÜTLÜ İRMİK	365
Salata Bar		ZY. BROKOLİ	135	ÇİĞ KÖFTE	180	ZY. KARNABAHAH	124	MÜCVER		ZY. BARBUNYA	192
		ACI BİBER TURŞU	10	YAPRAK GÖBEK	35	ROKA SALATA	134	GÖBEK SALATA	35	MISIR SALATA	94
		GÖBEK SALATA KIRMIZI LAHANA	35	KARIŞIK TURŞU CACIK	20	KORNİŞON TURŞU PEMBE SULTAN	10	HAVUÇ RENDE ROKA	15	GÖBEK SALATA KIRMIZI LAHANA	35
Ara Öğün		ISLAK KEK	324	AÇMA	250	TUZLU KURABİYE	246	PANKEK	200	KURU YEMİŞ	122
		BİTKİ ÇAYI	0	AYRAN	72	SÜT	128	LİMONATA	120	MEYVE SUYU	120

SEVİNÇ KOLEJİ	13.05.2024		14.05.2024		15.05.2024		16.05.2024		17.05.2024		
	PAZARTESİ	Kalori (Kcal)	SALI	Kalori (Kcal)	ÇARŞAMBA	Kalori (Kcal)	PERŞEMBE	Kalori (Kcal)	CUMA	Kalori (Kcal)	
Kahvaltı		HAŞLANMIŞ YUMURTA	70	OMLET	120	ÇİKOLATALI AÇMA	306	FİRİN PATATES	120	MENEMEN	70
		KAŞAR PEYNİR	175	BEYAZ PEYNİR	116	KREM PEYNİR	68	KAŞAR PEYNİR	175	KAŞAR PEYNİR	116
		KARIŞIK ZEYTİN	90	KARIŞIK ZEYTİN	90	KARIŞIK ZEYTİN	55	KARIŞIK ZEYTİN	90	KARIŞIK ZEYTİN	90
		FINDIK EZMESİLİ MEYVE ÇAYI	108	DOMATES /SALATAIK SÜT	35	REÇEL MEYVE SUYU	112	PİKNİK BAL MEYVE ÇAYI	80	HAVUÇ BİTKİ ÇAYI	80
Öğlen Yemeği		DOMATES ÇORBA	168	TAVUKSUYU ÇORBA	118	YAYLA ÇORBA	205	MERCİMEK ÇORBA	215	BROKOLİ ÇORBA	127
		PIZZA	266	GEMİCİ USULÜ NOHUT	285	SEBZELİ TAVUK	390	SULU KÖFTE	390	TAZE FASULYE	221
		FİRİN PATATES AYRAN	366	ŞEH. PİRİNÇ PİLAVI ETİMEK TATLISI	445	SOSLU MAKARNA MEYVE	296	BULGUR PİLAVI AYRAN	347	SADE PİLAV TULUMBA	412
Salata Bar		RUS SALATA	239	MERCİMEK KÖFTE	310	ZY. MANTAR	180	MISIR SALATA	94	KISIR	392
		GÖBEK SALATA HAVUÇ RENDE	35	GÖBEK SALATA KARIŞIK TURŞU CACIK	35	GÖBEK SALATA KIRMIZI LAHANA HAYDARI	35	KORNİŞON TURŞU GÖBEK SALATA PEMBE SULTAN	10	PANÇAR TURŞU GÖBEK SALATA YOĞURT	20
		KIRMIZI LAHANA	55		68		183		98		165
Ara Öğün		LEBLEBİ-KURU ÜZÜM	250	KALEM BÖREĞİ	246	MOZAIK PASTA SÜT	250	ÇİKOLATALI KEK	250	MUZ SÜT	246
		BİTKİ ÇAYI	0	MEYVE SUYU	120	SÜT	128	MEYVE SUYU	120	SÜT	0

SEVİNÇ KOLEJİ	20.05.2024		21.05.2024		22.05.2024		23.05.2024		24.05.2024		
	PAZARTESİ	Kalori (Kcal)	SALI	Kalori (Kcal)	ÇARŞAMBA	Kalori (Kcal)	PERŞEMBE	Kalori (Kcal)	CUMA	Kalori (Kcal)	
Kahvaltı		SADE POĞAÇA	70	OMLET	120	MENEMEN	70	SİMİT	325	HAŞLANMIŞ YUMURTA	70
		KAŞAR PEYNİR	175	BEYAZ PEYNİR	116	KREM PEYNİR	68	KAŞAR PEYNİR	175	BEYAZ PEYNİR	116
		KARIŞIK ZEYTİN	90	KARIŞIK ZEYTİN	90	KARIŞIK ZEYTİN	55	KARIŞIK ZEYTİN	90	KARIŞIK ZEYTİN	90
		FINDIK EZMESİLİ MEYVE ÇAYI	108	DOMATES /SALATAIK SÜT	35	REÇEL MEYVE SUYU	112	PİKNİK BAL MEYVE ÇAYI	80	PİKNİK TEREYAĞ SÜT	80
Öğlen Yemeği		TARHANA ÇORBA	135	NANELİ YOĞURT ÇORBA	178	MERCİMEK ÇORBA	215	DÜĞÜN ÇORBA	201	EZOĞELİN ÇORBA	142
		TAVUK DÖNER /GAR. PAT.	371	ORMAN KEBABI	328	PATATES GRATEN	462	YEŞİL MERCİMEK	255	BİBER DOLMASI	459
		PIRİNÇ PİLAVI AYRAN	345	BULGUR PİLAVI KEŞKÜL	220	MISIRLI PİRİNÇ PİLAVI MEYVE	467	ARPA ŞEHİRİYE PİLAVI BİSKÜVİ PASTASI	357	KOL BÖREĞİ YOĞURT	296
Salata Bar		ZY.ŞAKSUKA	35	ZY. TAZE FASULYE	35	ÇİĞ KÖFTE	180	PANÇARLI MOR KÜSKUS	217	PATATES SALATA	20
		GÖBEK SALATA KIRMIZI LAHANA KORNİŞON TURŞU	53	GÖBEK SALATA KIRMIZI LAHANA HAVUÇ TARATOR	53	YAPRAK GÖBEK BİBER TURŞU HAVUÇ RENDE	10	SALATA GÖBEK SALATA KARIŞIK TURŞU CACIK	35	YEŞİL SALATA KORNİŞON TURŞU KIRMIZI LAHANA	10
			10		163		55		68		53
Ara Öğün		DAMLAMIS ÇİKOLATALI KEK	250	SADE AÇMA	306	ÇİKOLATALI EKMEK SÜT	324	MİLFÖY BÖREK	354	PATLAMIS MISIR	90
		BİTKİ ÇAYI	0	MEYVE SUYU	72	SÜT	128	AYRAN	90	MEYVE SUYU	120

SEVİNÇ KOLEJİ	27.05.2024		28.05.2024		29.05.2024		30.05.2024		31.05.2024		
	PAZARTESİ	Kalori (Kcal)	SALI	Kalori (Kcal)	ÇARŞAMBA	Kalori (Kcal)	PERŞEMBE	Kalori (Kcal)	CUMA	Kalori (Kcal)	
Kahvaltı		HAŞLANMIŞ YUMURTA	70	OMLET	120	ÇİKOLATALI AÇMA	70	PATATESLİ OMLET	120	SİMİT	325
		KAŞAR PEYNİR	175	BEYAZ PEYNİR	116	KREM PEYNİR	68	KAŞAR PEYNİR	175	KREM PEYNİR	175
		KARIŞIK ZEYTİN	90	KARIŞIK ZEYTİN	90	KARIŞIK ZEYTİN	55	KARIŞIK ZEYTİN	90	KARIŞIK ZEYTİN	90
		FINDIK EZMESİLİ MEYVE ÇAYI	108	DOMATES /SALATAIK SÜT	35	REÇEL MEYVE SUYU	112	PİKNİK BAL MEYVE ÇAYI	80	PİKNİK BAL MEYVE ÇAYI	80
Öğlen Yemeği		ANTEP ÇORBA	142	MERCİMEK ÇORBA	215	SEBZE ÇORBA	120	EZOĞELİN ÇORBA	142	DOMATES ÇORBA	168
		GEMİCİ USULÜ KURU FASULYE	285	KARIŞIK KIZARTMA	285	ETLİ YAPRAK SARMA	329	ÇİTİR TAVUK	346	EKŞİLİ KÖFTE	348
		PIRİNÇ PİLAVI AYRAN	445	MAKARNA PUDİNG	445	PEYNİRLİ GÜL BÖREĞİ MEYVE	408	ARPA Ş. PİRİNÇ PİLAVI TULUMBA TATLISI	447	MAKARNA AYRAN	345
Salata Bar		KISIR	35	HUMUS	35	MÜCVER	168	RUS SALATA	239	ZY.ŞAKSUKA	189
		GÖBEK SALATA PANÇAR TURŞU HAVUÇ RENDE	35	GÖBEK SALATA KARIŞIK TURŞU YOĞURT	20	HAVUÇ RENDE GÖBEK SALATA	35	GÖBEK SALATA HAVUÇ RENDE KIRMIZI LAHANA	35	GÖBEK SALATA HAVUÇ RENDE KIRMIZI LAHANA KORNİŞON TURŞU	35
			50		68		90		35		10
Ara Öğün		KURU MEYVELİ KEK	380	HAVUÇLU ÇİKOLTA TOPLARI MEYVE SUYU	250	FINDIK-KURU KAYISI	315	PONÇIK POĞAÇA	200	KALEM BÖREK	129
		BİTKİ ÇAYI	0	SÜT	120	KURU ÜZÜM - SÜT	72	MEYVE SUYU	120	BİTKİ ÇAYI	0

YEMEKLERİN KALORİ DEĞERLERİ 100 GRM ÜZERİNDEN HESAPLANMIŞTIR.	TEDARİKÇİLERİMİZ
	ET ÜRÜNLERİ ET BALIK KURUMUNDAN KARKAS OLARAK ALINIP MERKEZDE İŞLENEREK SEVİK EDİLMKTEDİR. BEYPİLİÇ-GEDİK-PİLİÇ-ERPİLİÇ-ŞEN PİLİÇ-LEZİTA-KESKİNOĞLU ATİŞOĞLU-SÜTAŞ-ÇİM-EKER-ALIONBAŞI-MİS-BİRİYAG-SALAT-KIRLANGIÇ-TRAKYA BİRLİK-BİZİM-TAT-TAMEK-KİNGTOM-TUKAŞ-BURCU-MUDURNU-LOKMAN-SEGEMEN-SEYDOĞLU-GİMTAT-ÖZGE-DERİN-GÖZE-GÜVEN-KNORR-BABA GIDA-ARBELLA-FİLİZ-PIYALE-GOLDA-MUTLU