



ANTALYA GÜNEŞ KOLEJİ
2019 ŞUBAT İLKOKUL-ORTAOKUL YEMEK MENÜSÜ

04/02/2019 PAZARTESİ	05/02/2019 SALI	06/02/2019 ÇARŞAMBA	07/02/2019 PERŞEMBE	08/02/2019 CUMA
MERCİMEK ÇORBA 190 KCAL EKŞİLİ KÖFTE 339 KCAL (bulgur pilavı) 290 KCAL MANDALİN SALATA BARI Marul Salatası Havuç Salatası Kara Lahana Zeytinyağlı Prasa	BROKOLİ ÇORBASI 108 KCAL ETLİ KURU FASULYE 268 KCAL (şehriyeli pirinç pilavı) 365 KCAL YOĞURT SALATA BARI Marul Salatası Havuç Salatası Kara Lahana Karşık turşu	TARHANA ÇORBA 186 KCAL MEZGİT FİLETO 200 KCAL (fırın patates) 250 KCAL SALATA BARI Marul Salatası Havuç Salatası Kara Lahana Roka salatası	DÜĞÜN ÇORBA 185 KCAL KIYMALI İSPANAK 275 KCAL (yoğurt) SALATA BARI Marul Salatası Havuç Salatası Kara Lahana Zeytinyağlı Barbunya	EZOĞELİN ÇORBA 210 KCAL YOĞURTLU MANTI 400 KCAL (sebze sote) 165 KCAL SALATA BARI Marul Salatası Havuç Salatası Kara Lahana Zeytinyağlı pazı
11/02/2019 PAZARTESİ	12/02/2019 SALI	13/02/2019 ÇARŞAMBA	14/02/2019 PERŞEMBE	15/02/2019 CUMA
SEBZE ÇORBA 160 KCAL ÇITIR TAVUK 315 KCAL (bezelyeli pirinç pilavı) 275 KCAL AYRAN SALATA BARI Marul Salatası Havuç Salatası Kara Lahana Zeytinyağlı Kereviz	YAYLA ÇORBA 145 KCAL KIYMALI KARNABAHAAR GRATEN 250 KCAL (meyhane pilavı) 310 KCAL ARMUT SALATA BARI Marul Salatası Havuç Salatası Kara Lahana Yoğurtlu mantar salata	DOMATES ÇORBA 170 KCAL (kaşar+krotonlu) ROSTO KÖFTE 305 KCAL (patates püre) 118 KCAL MEYVE SALATASI SALATA BARI Marul Salatası Havuç Salatası Kara Lahana Kısır	EZOĞELİN ÇORBA 210 KCAL KIYMALI KAPUSKA 175 KCAL (soslu spagetti) 260 KCAL YOĞURT SALATA BARI Marul Salatası Havuç Salatası Kara Lahana Zeytinyağlı İspanak	MERCİMEK ÇORBA 190 KCAL MANTARLI ET SOTE 250 KCAL (bulgur pilavı) SALATA BARI Marul Salatası Havuç Salatası Kara Lahana Brokoli salatası
18/02/2019 PAZARTESİ	19/02/2019 SALI	20/02/2019 ÇARŞAMBA	21/02/2019 PERŞEMBE	22/02/2019 CUMA
SEBZE ÇORBA 160 KCAL ŞİŞ KÖFTE 310 KCAL (pide ve patates) 375 KCAL PORTAKAL SALATA BARI Marul Salatası Havuç Salatası Kara Lahana Antalya piyazı	TARHANA ÇORBA 186 KCAL ETLİ TÜRLÜ 260 KCAL (fırın makarna) 362 KCAL CACIK SALATA BARI Marul Salatası Havuç Salatası Kara Lahana Yoğurtlu kerevizsalatası	NOHUTLU TAVUK ÇORBA 210 KCAL İSPANAKLI PİLİÇ SARMA 260 KCAL (peynirli kuskus) 262 KCAL AYRAN SALATA BARI Marul Salatası Havuç Salatası Kara Lahana Zeytinyağlı Prasa	DÜĞÜN ÇORBA 185 KCAL ETLİ NOHUT 285 KCAL (sade pirinç pilavı) 365 KCAL YOĞURT SALATA BARI Marul Salatası Havuç Salatası Kara Lahana Kamabahaar salatası	MERCİMEK ÇORBA 190 KCAL HASANPAŞA KÖFTE 320 KCAL (sebzele erişte) 305 KCAL SALATA BARI Marul Salatası Havuç Salatası Kara Lahana Peynirli sigara böreği
25/02/2019 PAZARTESİ	26/02/2019 SALI	27/02/2019 ÇARŞAMBA	28/02/2019 PERŞEMBE	01/03/2019 CUMA
DOMATES ÇORBA 170 KCAL (kaşar+krotonlu) KADINBUDU KÖFTE 396 KCAL (patates püre) 118 KCAL SALATA BARI Marul Salatası Havuç Salatası Kara Lahana Makarna salatası	TUTMAÇ ÇORBA 182 KCAL ET DÖNER 400 KCAL (sade pirinç pilavı) 365 KCAL ARMUT SALATA BARI Marul Salatası Havuç Salatası Kara Lahana Şakşuka	EZOĞELİN ÇORBA 210 KCAL ETLİ LAHANA SARMA 240 KCAL (yoğurt) SALATA BARI Marul Salatası Havuç Salatası Kara Lahana Kuru börülece salatası	MERCİMEK ÇORBA 190 KCAL HİNDİ BUT KAVURMA 290 KCAL (bulgur pilavı) 290 KCAL SALATA BARI Marul Salatası Havuç Salatası Kara Lahana Haydari	SEBZE ÇORBA 160 KCAL ETLİ PİDE 315 KCAL (elma dilimpatates) 250 KCAL AYRAN SALATA BARI Marul Salatası Havuç Salatası Kara Lahana Zeytinyağlı kamabahaar