



NESİLDEN NESİLE KOLEJİ
MAYIS AYI YEMEK LİSTESİ
MAY 2019 MENU



	SABAH KAHVALTISI	kcal	ÖĞLE YEMEĞİ	kcal	İKİNDİ KAHVALTISI	kcal
02.05.2019 Perşembe	HAŞLANMIŞ YUMURTA, YEŞİL-SİYAH ZEYTİN, BEYAZ PEYNİR , HAVUÇ, TAHİN-PEKMEZ, SÜT	210 kcal	KIRMIZI MERCİMEK ÇORBA ,FIRINDA SEBZELİ HİNDİ SOTE, ERIŞTE, YOĞURT	745 kcal	PEYNİRLİ BÖREK, IHLAMUR	172 kcal
03.05.2019 Cuma	KREP, LABNE , YEŞİL-SİYAH ZEYTİN, HAVUÇ , TAHİN,-PEKMEZ, YEŞİLLİK, MEYVE ÇAYI	358 kcal	DÜĞÜN ÇORBA, BEZELYE YEMEĞİ, KARABUĞDAYLI-BULGUR PİLAVI, MEVSİM SALATA	632 kcal	TARÇINLI KEK	298 kcal
06.05.2019 Pazartesi	KAŞARLI TOST, LABNE , YEŞİL ZEYTİN, KÖY BİBERİ, BAL, SÜT	376 kcal	DOMATES ÇORBA, KURU FASULYE YEMEĞİ, PİRİNÇ PİLAVI, SALATA	643 kcal	MEYVE SALATASI	179 kcal
07.05.2019 Salı	HAŞLANMIŞ YUMURTA, YEŞİL ZEYTİN, BEYAZ PEYNİR ,SALATALIK, BAL, IHLAMUR	204 kcal	TEL ŞEHRİYE ÇORBA, EKŞİLİ KÖFTE, BULGUR PİLAVI, SALATA	663 kcal	MINİ SİMİT, SÜT	341 kcal
08.05.2019 Çarşamba	FIRINDA BEYAZ PEYNİRLİ –YUMURTALI EKMEK , ZEYTİN, TAHİN-PEKMEZ, MEVSİM YEŞİLLİĞİ, SÜT	368 kcal	TARHANA ÇORBA, KABAK YEMEĞİ MAKARNA, YOĞURT	715 kcal	PORTAKALLI KEK	198 kcal
09.05.2019 Perşembe	SİMİT, BEYAZ PEYNİR, YEŞİL-SİYAH ZEYTİN, HAVUÇ, TEREYAĞ-BAL, IHLAMUR	437 kcal	TEL ŞEHRİYE ÇORBA, ET SOTE, FIRINDA KARIŞIK SEBZE, AYRAN	663 kcal	TUZLU KURABİYE, MEYVE	240 kcal
10.05.2019 Cuma	KREP, LABNE PEYNİRİ, ZEYTİN, SALATALIK,TAHİN-PEKMEZ, SÜT	526 kcal	YEŞİL MERCİMEK ÇORBA, KURU PATLICAN DOLMASI, MAKARNA, YOĞURT	520 kcal	ŞEKERSİZ MOZAIK PASTA	162 kcal
13.05.2019 Pazartesi	HAŞLANMIŞ YUMURTA, YEŞİL-SİYAH, ZEYTİN, BEYAZ PEYNİR, RENKLİ KAPYA BİBER, BAL, MEYVE ÇAYI	223 kcal	SEBZE ÇORBA, NOHUZ YEMEĞİ, PİRİNÇ PİLAVI, CACIK	813 kcal	KAKAOLU KEK	212 kcal
14.05.2019 Salı	LABNE PEYNİRLİ SANDVIÇ, YEŞİL ZEYTİN, SALATALIK, BAL, SÜT	458 kcal	TARHANA ÇORBA, İSPANAK YEMEĞİ, PEYNİRLİ BÖREK, ŞEKERSİZ KOMPOSTO	747 kcal	MEYVE SALATASI	192 kcal
15.05.2019 Çarşamba	KAŞARLI OMLET, SİYAH-YEŞİL ZEYTİN, HAVUÇ, SÜT	403 kcal	TEL ŞEHRİYE ÇORBA ,FIRINDA SEBZELİ HİNDİ SOTE, MERCİMEKLİ BULGUR PİLAVI , YOĞURT	685 kcal	PİŞİ, BEYAZ PEYNİR	220 kcal
16.05.2019 Perşembe	SİMİT, BEYAZ PEYNİR, YEŞİL-SİYAH ZEYTİN,SALATALIK , TAHİN,-PEKMEZ, IHLAMUR	211 kcal	KITIR EKMEKLİ DOMATES ÇORBA, MEVSİM TÜRLÜSÜ, MAKARNA, HAVUÇ SALATA	815 kcal	MUHALLEBİ	298 kcal
17.05.2019 Cuma	PANCAKE, LABNE PEYNİR, ZEYTİN ,BAL, TAHİN-PEKMEZ , KÖY BİBERİ, SÜT	583 kcal	DÜĞÜN ÇORBA, BEZELYE YEMEĞİ, BULGUR PİLAVI, MEVSİM SALATA	758 kcal	TUZLU ÇUBUK, MEYVE	240 kcal
20.05.2019 Pazartesi	HAŞLANMIŞ YUMURTA, YEŞİL ZEYTİN, BEYAZ PEYNİR ,SALATALIK, BAL, SÜT	376 kcal	KIRMIZI MERCİMEK ÇORBA, BARBUNYA YEMEĞİ, PİRİNÇ PİLAVI, YOĞURT	620 kcal	VANİLYALI KEK	228 kcal
21.05.2019 Salı	FIRINDA ÜÇGEN DOMATESLİ KAŞARLI EKMEK, ZEYTİN , HAVUÇ, TAHİN-PEKMEZ, MEYVE ÇAYI	204 kcal	YOĞURT ÇORBASI, TAZE FASULYE YEMEĞİ, MAKARNA, HAVUÇ SALATA	698 kcal	COOKIES, MEYVE	240 kcal
22.05.2019 Çarşamba	KREP, LABNE , YEŞİL ZEYTİN, MEVSİM YEŞİLLİĞİ TEREYAĞ- BAL, MEYVE ÇAYI	458 kcal	SEBZE ÇORBA, PATATES OTURTMA, BULGUR PİLAVI, AYRAN	707 kcal	LABNELİ KANEPE, SÜT	210 kcal
23.05.2019 Perşembe	SİMİT, BEYAZ PEYNİR, YEŞİL-SİYAH ZEYTİN,SALATALIK , TAHİN,-PEKMEZ , IHLAMUR	719 kcal	ERİŞTELİ YEŞİL MERCİMEK ÇORBASI, KABAK DOLMASI, MAKARNA, YOĞURT	536 kcal	MAHLEPLİ KURABİYE, MEYVE	292 kcal
24.05.2019 Cuma	OMLET, BEYAZ PEYNİR, ZEYTİN, BAL, KÖY BİBERİ, SÜT	458 kcal	TARHANA ÇORBA , IZGARA KÖFTE, PATATES PÜRESİ, MEVSİM SALATA	625 kcal	PİŞİ, KAŞAR PEYNİRİ	221 kcal
27.05.2019 Pazartesi	HAŞLANMIŞ YUMURTA, YEŞİL ZEYTİN, BEYAZ PEYNİR , BAL, HAVUÇ, SÜT	323 kcal	TEL ŞEHRİYE ÇORBA, KURU BÖRÜLCE YEMEĞİ, BULGUR PİLAVI, MEVSİM SALATA	912 kcal	ÇİKOLATALI PUDİNG	240 kcal
28.05.2019 Salı	KAŞARLI TOST, YEŞİL ZEYTİN, MEVSİM YEŞİLLİĞİ, TEREYAĞ- BAL, MEYVE ÇAYI	376 kcal	EZOĞELİN ÇORBA, SEBZE GRATEN, MAKARNA, YOĞURT	815 kcal	MEYVE SALATASI	220 kcal
29.05.2019 Çarşamba	OMLET,BEYAZ PEYNİR, YEŞİL ZEYTİN, DOMATES ,SALATALIK, TAHİN,-PEKMEZ, SÜT	379 kcal	ALACA ÇORBA, HİNDİ SOTE, PİRİNÇ PİLAVI, MEVSİM SALATA	712 kcal	PEYNİRLİ POĞAÇA, MEYVE ÇAYI	341 kcal
30.05.2019 Perşembe	SİMİT, BEYAZ PEYNİR, YEŞİL-SİYAH ZEYTİN, TAHİN,-PEKMEZ , HAVUÇ, IHLAMUR	458 kcal	TARHANA ÇORBA, PATLICAN YEMEĞİ, BULGUR PİLAVI, YOĞURT	722 kcal	TUZLU ÇUBUK, MEYVE	179 kcal
31.05.2018 Cuma	PANCAKE, BEYAZ PEYNİR, ZEYTİN ,BAL, DOMATES ,SALATALIK, MEYVE ÇAYI	583 kcal	YAYLA ÇORBA, KIYMALI BEZELYE YEMEĞİ, MAKARNA, MEVSİM SALATA	588 kcal	MANTAR KURABİYE, SÜT	132 kcal