

**OCAK 2021 SELÇUKLU KOLEJİ MENÜLERİ**

| Tarih | KAHVALTI | CAL. | ÖĞLE YEMEĞİ | KKAL | BESİN GRUBU | İKİNDİ BESLENME | KKAL |
|------------------------|---|-------|--------------------------------|------|-------------|--------------------|------|
| 1 Ocak 2021 Cuma | KUŞBURNU ÇAYI | 108 | Ezogelin Çorba | 150 | £ | | |
| | KREP-SİYAH ZEYTİN-FINDIK EZMESİ-KREM PEYİR | 215 | Etili Mevrim Türüsü | 200 | F | Kakaolu kek | 200 |
| | | 55-20 | Peynirli Erişte | 315 | £ | | |
| | | 90 | Tramisu | 90 | - | | |
| 4 Ocak 2021 Pazartesi | ELMA ÇAYI | 0 | Saray Çorba | 150 | £ | | |
| | BEYAZ PEYİR-HAŞLANMIŞ YUMURTA-TEREYAĞI-BAL | 66-20 | Soğanlı Köfte | 610 | F £ | kurabiye | 207 |
| | | 63-80 | Soslu Spagetti | 275 | £ | Süt | 114 |
| | | 90 | Meyye | 90 | - | | |
| 5 Ocak 2021 Salı | SÜT | 114 | Mantar Çorba | 141 | - | | |
| | ÜÇGEN PEYİR-YEŞİL ZEYTİN-KEK-DOMATES | 66-20 | Nohut Yemeği | 318 | F | Bisküvili Pasta | 207 |
| | | 63-80 | Pirinç Pilavı | 350 | £ | İhlamur ÇAYI | |
| | | 90 | Turşu | 67 | £ | | |
| 6 Ocak 2021 Çarşamba | ELMA ÇAYI | 0 | Ezogelin Çorba | 139 | - | | |
| | PEYİRLİ GÖZLEME-SALATALIK-TEREYAĞI-REÇEL | 66-20 | Arnavut Çiğeni | 310 | F | Meyveli Kek | 355 |
| | | 63-80 | Soslu Makama | 323 | £ | Limonata | 108 |
| | | 90 | Ayran | 114 | + | | |
| 7 Ocak 2021 Perşembe | KUŞBURNU ÇAYI | 0 | Tarhana Çorba | 141 | £ | | |
| | KASAĞI FIRIN EKMEK-SOSLU SİYAH ZEYTİN-HAVUÇ-TAHİN PEKMEZ | 215 | Ispanak Yemeği/Yoğurt | 294 | F | Sakallı Poçaça | 215 |
| | | 55-20 | Patatesli Kol Böreği | 315 | £ | MEYVE SUYU | 65 |
| | | 90 | Panna Cotta | 90 | + | | |
| 8 Ocak 2021 Cuma | SÜT | 114 | Süzme Mercimek Çorba | 148 | £ | | |
| | ZEYTLİNİ OMLET-KREM PEYİR-FINDIK EZMESİ-SALATALIK | 66-20 | Fırın Tavuk But | 320 | F | Peynirli Börek | 203 |
| | | 63-80 | Sade Pirinç Pilavı | 315 | £ | Kuşburnu Çayı | 0 |
| | | 90 | Yeşil Salata | 90 | + | | |
| 11 Ocak 2021 Pazartesi | BOĞURTLAN ÇAYI | 108 | Düğün Çorba | 150 | - | | |
| | ÜÇGEN PEYİR-HAVUÇ-PATATESLİ OMLET-TAHİN PEKMEZ | 66-20 | Gemici Usulu Kuru Fasulye | 450 | F | Havuç toplan | 150 |
| | | 63-80 | Pirinç Pilavı | 250 | £ | süt | 114 |
| | | 90 | Turşu | 67 | - | | |
| 12 Ocak 2021 Salı | SÜT | 114 | Tutmaç Çorba | 150 | - | | |
| | KREP-KREM PEYİR-REÇEL TEREYAĞI | 215 | Tavuk Fajita | 320 | F | Tuzlu Kurabiye | 254 |
| | | 55-20 | Şehriye Bulgur Pilavı | 350 | £ | Limonata | 108 |
| | | 90 | Toros Salata | 300 | - | | |
| 13 Ocak 2021 Çarşamba | İHLAMUR ÇAYI | 0 | Süleymaniye Çorba | 141 | £ | | |
| | KASAĞI PEYİR-SOSLU YEŞİL ZEYTİN-MEYVELİ KEK-SALATALIK | 215 | Kuru Biber Dolması | 272 | F | Patatesli Gözleme | 90 |
| | | 55-20 | Peynirli Gül Böreği | 315 | £ | Meyve Suyu | 108 |
| | | 90 | Yoğurt | 90 | + | | |
| 14 Ocak 2021 Perşembe | SÜT | 114 | Domates Çorba | 150 | £ | | |
| | LOR PEYİRLİ GÖZLEME-DOMATES-TEREYAĞI-BAL | 66-20 | Et Döner/Patates Cips | 388 | F | Kakolu Kek | 203 |
| | | 63-80 | Pirinç Pilavı | 350 | £ | Böğürten Çayı | 114 |
| | | 90 | Ayran | 90 | - | | |
| 15 Ocak 2021 Cuma | MEYVE SUYU | 108 | Ezogelin Çorba | 150 | £ | | |
| | BEYAZ PEYİR-SİYAH ZEYTİN-HAŞLANMIŞ YUMURTA-FINDIK EZMESİ | 215 | Mevrim Türüsü | 204 | F | Peynirli Poğaçça | 250 |
| | | 55-20 | Soslu Makama | 350 | £ | İhlamur Çayı | 0 |
| | | 90 | Islık Kek | 45 | - | | |
| 18 Ocak 2021 Pazartesi | SÜT | 114 | Balkabağı Çorba | 150 | £ | | |
| | KREM PEYİR-ZEYTLİNİ OMLET-TEREYAĞI | 66-20 | Orman Kebabı | 270 | F | Eliyalı Kurabiye | 308 |
| | | 63-80 | Domates Soslu Makama | 323 | £ | Limonata | 90 |
| | | 90 | Mısır Terebiği Salata | 90 | + | | |
| 19 Ocak 2021 Salı | KUŞBURNU ÇAYI | 0 | Çerkez Çorba | 150 | £ | | |
| | ÜÇGEN PEYİR-YEŞİL ZEYTİN-DOMATES-KAKAOLU KEK | 66-20 | Taze Fasulye | 196 | F | Mini poçaça | 355 |
| | | 63-80 | Pirinç Pilavı | 323 | £ | SÜT | |
| | | 90 | Ayva Tatlisi | 294 | + | | |
| 20 Ocak 2021 Çarşamba | MEYVE SUYU | 108 | Köyü Çorba | 148 | F | | |
| | PEYİRLİ BÖREK-SİYAH ZEYTİN-REÇEL-TEREYAĞI | 215 | Tavuk But Izgara/Brokoli-Havuç | 320 | F | HAVUÇ TOPLARI | 200 |
| | | 55-20 | Meyhane Pilavı | 350 | £ | BİTKİ ÇAYI | |
| | | 90 | Meyve | 300 | + | | |
| 21 Ocak 2021 Perşembe | SÜT | 114 | Süzme Patates Çorba | 150 | - | | |
| | KASAĞI FIRIN EKMEK-SOSLU YEŞİL ZEYTİN-FINDIK EZMESİ-SALATALIK | 66-20 | Etili Nohut | 275 | £ F | Çikolatalı Pudring | 200 |
| | | 63-80 | Pirinç Pilavı | 323 | £ | | |
| | | 90 | Yoğurt | 90 | - | | |
| 22 Ocak 2021 Cuma | İHLAMUR ÇAYI | 0 | Tarhana Çorba | 150 | £ | | |
| | LOR PEYİRLİ OMLET-DOMATES-BAL-TEREYAĞI | 215 | Püreli Kadınbuldu Köfte | 320 | £ F | Peynirli Gözleme | 200 |
| | | 55-20 | Soslu Spagetti | 350 | £ | MEYVE SUYU | |
| | | 90 | Ayran | 90 | - | | |
| 25 Ocak 2021 Pazartesi | ELMA ÇAYI | 108 | Süzme Mercimek Çorba | 141 | - | | |
| | ÜÇGEN PEYİR-HAVUÇ-PATATESLİ OMLET-TAHİN PEKMEZ | 215 | Etili Patates Yemeği | 275 | F | Tarçın Muhallebi | 214 |
| | | 55-20 | Nohutlu Pirinç Pilavı | 315 | £ | | |
| | | 90 | Meyve | 340 | + | | |
| 26 Ocak 2021 Salı | SÜT | 0 | Yarma Çorba | 169 | - | | |
| | KREP-KREM PEYİR-REÇEL TEREYAĞI | 200 | Tavuk Külbastı | 320 | F | Çikolatalı Kek | 200 |
| | | 63-80 | Soslu Makama | 350 | £ | İHLAMUR ÇAYI | |
| | | 90 | Bahar Salata | 300 | - | | |
| 27 Ocak 2021 Çarşamba | KUŞBURNU ÇAYI | 0 | Mantar Çorba | 143 | £ | | |
| | PEYİRLİ GÖZLEME-SALATALIK-FINDIK EZMESİ-YEŞİL ZEYTİN | 215 | Etili Kuru Fasulye | 318 | F | Süt | 114 |
| | | 55-20 | Pirinç Pilavı | 323 | £ | Havuç Topları | 200 |
| | | 90 | Trilçe | 67 | - | | |
| 28 Ocak 2021 Perşembe | SÜT | 108 | Şehriye Çorba | 150 | - | | |
| | HAŞLANMIŞ YUMURTA-TEREYAĞI-BAL-DOMATES | 215 | Tas Kebabı | 320 | F | İncirli Keşkül | 284 |
| | | 55-20 | Bulgur Pilavı | 315 | £ | | |
| | | 90 | Ayran | 340 | + | | |
| 29 Ocak 2021 Cuma | MEYVE SUYU | 0 | Tarhana Çorba | 169 | - | | |
| | OMLET-KREM PEYİR-TAHİN PEKMEZ-SOSLU SİYAH ZEYTİN | 200 | Tavuk Nugget/Patates Cips | 294 | F | Sakallı Poçaça | 200 |
| | | 63-80 | Pirinç Pilavı | 350 | £ | İhlamur Çayı | |
| | | 90 | Havuç-Kırmızı Lahana Salata | 90 | - | | |

| BESİN ÖĞELERİ | |
|---------------|----------|
| £ | TAHİL |
| F | SEBZE |
| + | MEYVE |
| - | SÜT |
| F | ET-TAVUK |

| MENÜ KOMİSYONU | |
|--|--|
| Bölge Direktörü Gıda Müh. Mustafa GÜLMEZ | |
| İşletme Müdürü Gıda Müh. Ayşe GÜLMEZ | |
| Uzman Diyetisyen Kamile KARA YILMAZ | |
| Diyetisyen Ceren TOKSOY | |
| Gıda Mühendisi Kağan KARGILI | |