

BİLGİ KOLEJİ

3 Şubat 2025 Pazartesi	Kcal	4 Şubat 2025 Salı	Kcal	5 Şubat 2025 Çarşamba	Kcal	6 Şubat 2025 Perşembe	Kcal	7 Şubat 2025 Cuma	Kcal
KAHVALTI									
Peynirli Su Böreği	300	Çeçil Peyniri (25 gr)	47	Gözleme	265	Örgü Peyniri (20 gr)	42	Karışık Tost	330
Çeri Domates	6	Krem Peynir	28	Çeri Domates	6	Tereyağ	100	Çeri Domates	6
Salatalık	2,5	Tahin Pekmez	87	Salatalık	2,5	Bal	46	Salatalık	2,5
Yeşil Zeytin	17	Çeri Domates	6	Siyah Zeytin	13	Çeri Domates	6	Siyah Zeytin	13
Çay		Salatalık	2,5	Çay		Salatalık	2,5	Çay	
Meyve Suyu (200 ml)	80	Çarliston Biber	3	Süt (200 ml)	106	Çarliston Biber	3	Meyve Suyu (200 ml)	80
		Siyah Zeytin	13			Siyah Zeytin	13		
		Yeşil Zeytin	17			Yeşil Zeytin	17		
		Simit	68			Simit	68		
		Açma	78			Açma	78		
		Poğaç	45			Poğaç	45		
		Menemen	108			Haşlanmış Yumurta	65		
		Çay				Çay			
		Meyve Kompostosu	122			Meyveli Süt (180 ml)	114		
Toplam	405,5	Toplam	624,5	Toplam	392,5	Toplam	599,5	Toplam	431,5
ÖĞLE									
Mercimek Çorbası	163,8	Sebze Çorbası	124,2	Ezogelin Çorbası	91	Mantar Çorbası	86,4	Domates Çorbası	55,8
Şinitel	225	Et Sote	275	Pürelİ İsveç Köfte	285	Etlİ Nohut	210	Etlİ Barbunya	243
Soslu Makarna	255,6	Tereyağlı Pirinç Pilavı	309,6	Soslu Spagetti	207	Tereyağlı Pirinç Pilavı	309,6	Şehriyeli Pirinç Pilavı	305
Islak Kek	312,2	Fırın Sütlaç	197,1	Armut	96	Kırmızı Elma	72	Muz	105
Günün Salatası	50,4	Cacık	90	Günün Salatası	50,4	Türlü Turşu	63	Bardak Yoğurt	61,5
Toplam	1007	Toplam	995,9	Toplam	729,4	Toplam	741	Toplam	770,3
İKİNDİ									
Dilim Kek	200	Meyve Salatası	40	Dilim Pizza	160	Kurabiye	150	Mini Sandviç	145
Meyve Kompostosu	122			Ayran	58	Süt (200 ml)	106	Meyveli Süt (180 ml)	114
Toplam	322	Toplam	40	Toplam	218	Toplam	256	Toplam	259
Genel Toplam	1734,5	Genel Toplam	1660,4	Genel Toplam	1339,9	Genel Toplam	1596,5	Genel Toplam	1460,8

BİLGİ KOLEJİ

10 Şubat 2025 Pazartesi	Kcal	11 Şubat 2025 Salı	Kcal	12 Şubat 2025 Çarşamba	Kcal	13 Şubat 2025 Perşembe	Kcal	14 Şubat 2025 Cuma	Kcal
KAHVALTI									
Peynirli Su Böreği	300	Beyaz Peynir (15 gr)	40	Gözleme	265	Kaşar Peyniri (15 gr)	49	Kaşarlı Tost	280
Çeri Domates	6	Üçgen Peynir	27	Çeri Domates	6	Krem Peynir	28	Çeri Domates	6
Salatalık	2,5	Reçel	56	Salatalık	2,5	Çikolata	80	Salatalık	2,5
Siyah Zeytin	13	Çeri Domates	6	Yeşil Zeytin	17	Çeri Domates	6	Siyah Zeytin	13
Çay		Salatalık	2,5	Çay		Salatalık	2,5	Çay	
Meyve Kompostosu	122	Çarliston Biber	3	Meyve Suyu (200 ml)	80	Çarliston Biber	3	Meyveli Süt (180 ml)	114
		Siyah Zeytin	13			Siyah Zeytin	13		
		Yeşil Zeytin	17			Yeşil Zeytin	17		
		Simit	68			Simit	68		
		Açma	78			Açma	78		
		Poğaç	45			Poğaç	45		
		Omlet	105			Menemen	108		
		Çay				Çay			
		Süt (200 ml)	106			Meyve Suyu (200 ml)	80		
Toplam	443,5	Toplam	566,5	Toplam	370,5	Toplam	577,5	Toplam	415,5
ÖĞLE									
Tarhana Çorbası	108	Köy Usulü Mercimek Çorbası	142,2	Tel Şehriye Çorbası	163,8	Tavuksuyu Çorba	135	Süzme Mercimek Çorbası	163,8
Etlü Bezelye	203	Pideli Köfte	367,2	Piliç Kavurma	220	Etlü Biber Dolma	141,48	Et Döner	230
Tereyağlı Pirinç Pilavı	309,6	Soslu Makarna	255,6	Bulgur Pilavı	250	Su Böreği	412,2	Şehriyeli Pirinç Pilavı	305
Kıbrıs Tatlısı	419,4	Cupta Profiterol	404,82	Günün Salatası	50,4	Yeşil Elma	73	Günün Salatası	50,4
Günün Salatası	50,4	Günün Salatası	50,4	Çiğ Köfte	325,8	Günün Salatası	50,4	Bardak Ayran	58
Toplam	1090,4	Toplam	1220,22	Toplam	1010	Toplam	812,08	Toplam	807,2
İKİNDİ									
Mini Pizza	152	Meyve Salatası	40	Kurabiye	150	Dilim Kek	200	Mini Sandviç	145
Meyve Suyu (200 ml)	80			Süt (200 ml)	106	Meyve Kompostosu	122	Meyve Suyu (200 ml)	80
Toplam	232	Toplam	40	Toplam	256	Toplam	322	Toplam	225
Genel Toplam	1765,9	Genel Toplam	1826,72	Genel Toplam	1636,5	Genel Toplam	1711,58	Genel Toplam	1447,7

BİLGİ KOLEJİ

17 Şubat 2025 Pazartesi	Kcal	18 Şubat 2025 Salı	Kcal	19 Şubat 2025 Çarşamba	Kcal	20 Şubat 2025 Perşembe	Kcal	21 Şubat 2025 Cuma	Kcal
KAHVALTI									
Peynirli Su Böreği	300	Çeçil Peyniri (25 gr)	47	Gözleme	265	Örgü Peyniri (20 gr)	42	Karışık Tost	330
Çeri Domates	6	Tereyağ	100	Çeri Domates	6	Üçgen Peynir	27	Çeri Domates	6
Salatalık	2,5	Bal	46	Salatalık	2,5	Tahin Pekmez	87	Salatalık	2,5
Siyah Zeytin	13	Çeri Domates	6	Yeşil Zeytin	17	Çeri Domates	6	Siyah Zeytin	13
Çay		Salatalık	2,5	Çay		Salatalık	2,5	Çay	
Meyve Kompostosu	122	Çarliston Biber	3	Meyveli Süt (180 ml)	114	Çarliston Biber	3	Meyve Kompostosu	122
		Siyah Zeytin	13			Siyah Zeytin	13		
		Yeşil Zeytin	17			Yeşil Zeytin	17		
		Simit	68			Simit	68		
		Açma	78			Açma	78		
		Poğaç	45			Poğaç	45		
		Haşlanmış Yumurta	65			Omlet	105		
		Çay				Çay			
		Meyve Suyu (200 ml)	80			Meyve Suyu (200 ml)	80		
Toplam	443,5	Toplam	570,5	Toplam	404,5	Toplam	573,5	Toplam	473,5
ÖĞLE									
Domates Çorbası	55,8	Sebze Çorbası	124,2	Tarhana Çorbası	108	Köy Usulü Mercimek Çorbası	142,2	Lebeniye Çorbası	122,4
Etlı Barbunya	243	Piliç Kansas	230,4	Orman Kebabı	240	Etlı Nohut	210	Mantarlı Et Sote	274,86
Tereyağlı Pirinç Pilavı	309,6	Soslu Spagetti	207	Sebzeli Bulgur Pilavı	346,86	Tereyağlı Pirinç Pilavı	309,6	Şehriyeli Pirinç Pilavı	305
Bisküvili Pasta	329,94	Cupta Magnolia	228,6	Günün Salatası	50,4	Günün Salatası	50,4	Muz	105
Cacık	90	Günün Salatası	50,4	Bardak Ayran	58	Türlü Turşu	63	Günün Salatası	50,4
Toplam	1028,34	Toplam	840,6	Toplam	803,26	Toplam	775,2	Toplam	857,66
İKİNDİ									
Dilim Kek	200	Mini Sandviç	145	Meyve Salatası	40	Kurabiye	150	Dilim Pizza	160
Meyve Suyu (200 ml)	80	Ayran	58			Süt (200 ml)	106	Ayran	58
Toplam	280	Toplam	203	Toplam	40	Toplam	256	Toplam	218
Genel Toplam	1751,84	Genel Toplam	1614,1	Genel Toplam	1247,76	Genel Toplam	1604,7	Genel Toplam	1549,16

BİLGİ KOLEJİ

24 Şubat 2025 Pazartesi	Kcal	25 Şubat 2025 Salı	Kcal	26 Şubat 2025 Çarşamba	Kcal	27 Şubat 2025 Perşembe	Kcal	28 Şubat 2025 Cuma	Kcal
KAHVALTI									
Peynirli Su Böreği	300	Beyaz Peynir (15 gr)	40	Gözleme	265	Kaşar Peyniri (15 gr)	49	Kaşarlı Tost	280
Çeri Domates	6	Krem Peynir	28	Çeri Domates	6	Tereyağ	100	Çeri Domates	6
Salatalık	2,5	Reçel	56	Salatalık	2,5	Bal	46	Salatalık	2,5
Siyah Zeytin	13	Çeri Domates	6	Yeşil Zeytin	17	Çeri Domates	6	Siyah Zeytin	13
Çay		Salatalık	2,5	Çay		Salatalık	2,5	Çay	
Meyve Suyu (200 ml)	80	Çarliston Biber	3	Meyve Suyu (200 ml)	80	Çarliston Biber	3	Süt (200 ml)	106
		Siyah Zeytin	13			Siyah Zeytin	13		
		Yeşil Zeytin	17			Yeşil Zeytin	17		
		Simit	68			Simit	68		
		Açma	78			Açma	78		
		Poğaç	45			Poğaç	45		
		Menemen	108			Haşlanmış Yumurta	65		
		Çay				Çay			
		Süt (200 ml)	106			Meyve Kompostosu	122		
Toplam	401,5	Toplam	570,5	Toplam	370,5	Toplam	614,5	Toplam	407,5
ÖĞLE									
Mantar Çorbası	86,4	Ezogelin Çorbası	91	Domates Çorbası	55,8	Tavuksuyu Çorba	135	Süzme Mercimek Çorbası	163,8
Tavuk Şinitel	225	Etlı Bezelye	203	İzmir Köfte	261,9	Etlı Kuru Fasulye	206,46	Tavuk Döner	324
Soslu Makarna	255,6	Tereyağlı Pirinç Pilavı	309,6	Soslu Spagetti	207	Tereyağlı Pirinç Pilavı	309,6	Nohutlu Pirinç Pilavı	343,08
Muz	105	Cupta Tiramisu	399,6	Yeşil Elma	73	Fırın Sütlaç	197,1	Günün Salatası	50,4
Günün Salatası	50,4	Cacık	90	Günün Salatası	50,4	Günün Salatası	50,4	Bardak Ayran	58
Toplam	722,4	Toplam	1093,2	Toplam	648,1	Toplam	898,56	Toplam	939,28
İKİNDİ									
Dilim Kek	200	Meyve Salatası	40	Mini Pizza	152	Mini Sandviç	145	Kurabiye	150
Meyve Kompostosu	122			Meyve Suyu (200 ml)	80	Meyveli Süt (180 ml)	114	Süt (200 ml)	106
Toplam	322	Toplam	40	Toplam	232	Toplam	259	Toplam	256
Genel Toplam	1445,9	Genel Toplam	1703,7	Genel Toplam	1250,6	Genel Toplam	1772,06	Genel Toplam	1602,78