

# SARDUNYA

mastermenu

• KAHVALTI  
• ÖĞLE YEMEĞİ  
• İKİNDİ

## TED ATAKENT OKULLARI ŞUBAT MENÜ

6 Şubat 2023 Pazartesi	KAL.	7 Şubat 2023 Salı	KAL.	8 Şubat 2023 Çarşamba	KAL.	9 Şubat 2023 Perşembe	KAL.	10 Şubat 2023 Cuma	KAL.
<b>KAHVALTI</b>		<b>KAHVALTI</b>		<b>KAHVALTI</b>		<b>KAHVALTI</b>		<b>KAHVALTI</b>	
ÜÇGEN PEYNİR, ZEYTİN, BAL, TEREYAĞ, POĞAÇA, SÜT		BEYAZ PEYNİR, ZEYTİN, TAHİN PEKMEZ, PORTAKAL DİLİMİ, OMLET, MEYVELİ ÇAY		BEYAZ PEYNİR, ZEYTİN, BAL, TEREYAĞ, HAŞLANMIŞ YUMURTA, SÜT		KAŞAR PEYNİR, ZEYTİN, TAHİN PEKMEZ, HAVUÇ, PATATESLİ OMLET, KUŞBURNU		ÜÇGEN PEYNİR, ZEYTİN, BAL, TEREYAĞ, ÇITIR BÖREK, SÜT	
<b>ÖĞLE YEMEĞİ</b>	KAL.	<b>ÖĞLE YEMEĞİ</b>	KAL.	<b>ÖĞLE YEMEĞİ</b>	KAL.	<b>ÖĞLE YEMEĞİ</b>	KAL.	<b>ÖĞLE YEMEĞİ</b>	KAL.
MERCİMEK ÇORBA HAMBURGER PATATES KAVURMA AYRAN	250 350 110 70	DÜĞÜN ÇORBA KIYMALI TAZE FASULYE ŞEHRİYELİ BULGUR PİLAVI MEYVE	200 210 350 60	DOMATES ÇORBA ÇITIR BALIK / PÜRE İLE SEBZE SOTE İRMİK HELVASI	190 300 100 300	TERBİYELİ ŞEHRİYE ÇORBA ETLİ KURU FASULYE PİRİNÇ PİLAVI MEYVE	200 370 300 60	HAVUÇ ÇORBA SEBZELİ HİNDİ SOTE MAKARNA HİNDİSTAN CEVİZLİ KEŞKÜL	190 400 350 200
<b>SALATA BÜFE</b>	KAL.	<b>SALATA BÜFE</b>	KAL.	<b>SALATA BÜFE</b>	KAL.	<b>SALATA BÜFE</b>	KAL.	<b>SALATA BÜFE</b>	KAL.
GÖBEK SALATA HAVUÇ TARATOR KIRMIZI LAHANA ZY. TAZE FASULYE	40 150 50 154	YEŞİL SALATA YOĞURT HAVUÇ SALATA MAKARNA SALATA	40 70 40 210	ROKALI YEŞİL SALATA KIRMIZI LAHANA DİLİM TURP/HAVUÇ ZY. BÖRÜLCE	40 50 60 100	GÖBEK SALATA CACIK KARIŞIK TURŞU MERCİMEK KÖFTE	40 120 35 140	MEVSİM SALATA HAYDARI HAVUÇ-KIRMIZI LAHANA SALATA ZY. KEREVİZ	50 80 50 125
<b>İKİNDİ</b>	KAL.	<b>İKİNDİ</b>	KAL.	<b>İKİNDİ</b>	KAL.	<b>İKİNDİ</b>	KAL.	<b>İKİNDİ</b>	KAL.
UN KURABİYESİ KUŞBURNU	123 7	PORTAKALLI KEK MEYVE	200 60	PEKMEZLİ KURABİYE MEYVELİ ÇAY	138 7	POĞAÇA LİMONATA	210 40		
KALORİ TOPLAMI	1.304	KALORİ TOPLAMI	1.440	KALORİ TOPLAMI	1.285	KALORİ TOPLAMI	1.515	KALORİ TOPLAMI	1.445
<b>13 Şubat 2023 Pazartesi</b>	<b>KAL.</b>	<b>14 Şubat 2023 Salı</b>	<b>KAL.</b>	<b>15 Şubat 2023 Çarşamba</b>	<b>KAL.</b>	<b>16 Şubat 2023 Perşembe</b>	<b>KAL.</b>	<b>17 Şubat 2023 Cuma</b>	<b>KAL.</b>
<b>KAHVALTI</b>		<b>KAHVALTI</b>		<b>KAHVALTI</b>		<b>KAHVALTI</b>		<b>KAHVALTI</b>	
ÜÇGEN PEYNİR, ZEYTİN, BAL, TEREYAĞ, SİMİT, SÜT		BEYAZ PEYNİR, ZEYTİN, TAHİN PEKMEZ, PORTAKAL DİLİMİ, OMLET, MEYVELİ ÇAY		ÜÇGEN PEYNİR, ZEYTİN, BAL, TEREYAĞ, ÇITIR BÖREK, SÜT		KAŞAR PEYNİR, ZEYTİN, TAHİN PEKMEZ, PORTAKAL DİLİMİ, OMLET, MEYVELİ ÇAY		BEYAZ PEYNİR, ZEYTİN, BAL, TEREYAĞ, HAŞLANMIŞ YUMURTA, KUŞBURNU	
<b>ÖĞLE YEMEĞİ</b>	KAL.	<b>ÖĞLE YEMEĞİ</b>	KAL.	<b>ÖĞLE YEMEĞİ</b>	KAL.	<b>ÖĞLE YEMEĞİ</b>	KAL.	<b>ÖĞLE YEMEĞİ</b>	KAL.
TUTMAÇ ÇORBA PIDELİ CIZBIZ KÖFTE ERİŞTE AYRAN	250 350 300 70	NANELİ YOĞURT ÇORBA KIYMALI PATATES SPAGETTİ MEYVE	200 400 300 60	DOMATES ÇORBA MANTI FASULYE KAVURMA KADAYIFLI MUHALLEBİ	190 320 150 200	DÜĞÜN ÇORBA ETLİ NOHUT ŞEHRİYELİ PİRİNÇ PİLAVI MEYVE	200 300 300 60	MERCİMEK ÇORBA ÇİFTLİK KEBABI BULGUR PİLAVI MUZLU PUDİNG	250 215 300 200
<b>SALATA BÜFE</b>	KAL.	<b>SALATA BÜFE</b>	KAL.	<b>SALATA BÜFE</b>	KAL.	<b>SALATA BÜFE</b>	KAL.	<b>SALATA BÜFE</b>	KAL.
MEVSİM SALATA HAVUÇ SALATA PEMBE SULTAN BUĞDAY SALATA	40 40 110 100	YEŞİL SALATA HAVUÇ SALATA ROKA SALATA ZY. BARBUNYA	40 40 40 200	GÖBEK SALATA YOĞURT HAVUÇ-KIRMIZI LAHANA KISIR	40 70 50 150	MEVSİM SALATA CACIK HAVUÇ - KIRMIZI LAHANA FİRİN MÜCVER	40 120 40 120	YEŞİL SALATA HAVUÇ SALATA KARIŞIK TURŞU ISPAK TARATOR	40 40 35 150
<b>İKİNDİ</b>	KAL.	<b>İKİNDİ</b>	KAL.	<b>İKİNDİ</b>	KAL.	<b>İKİNDİ</b>	KAL.	<b>İKİNDİ</b>	KAL.
ELMALI PİE LİMONATA	230 40	KALP KURABİYE MEYVE	180 60	ÇÖREKOTLU KURABİYE MEYVELİ ÇAY	103 7	KANDİL SİMİDİ AYRAN	140 70		
KALORİ TOPLAMI	1.530	KALORİ TOPLAMI	1.520	KALORİ TOPLAMI	1.280	KALORİ TOPLAMI	1.390	KALORİ TOPLAMI	1.320
<b>20 Şubat 2023 Pazartesi</b>	<b>KAL.</b>	<b>21 Şubat 2023 Salı</b>	<b>KAL.</b>	<b>22 Şubat 2023 Çarşamba</b>	<b>KAL.</b>	<b>23 Şubat 2023 Perşembe</b>	<b>KAL.</b>	<b>24 Şubat 2023 Cuma</b>	<b>KAL.</b>
<b>KAHVALTI</b>		<b>KAHVALTI</b>		<b>KAHVALTI</b>		<b>KAHVALTI</b>		<b>KAHVALTI</b>	
ÜÇGEN PEYNİR, ZEYTİN, BAL, TEREYAĞ, DEREOTLU POĞAÇA, SÜT		BEYAZ PEYNİR, ZEYTİN, PORTAKAL DİLİMİ, OMLET, TAHİN PEKMEZ, MEYVELİ ÇAY		KAŞAR PEYNİR, ZEYTİN, BAL, TEREYAĞ, HAŞLANMIŞ YUMURTA, SÜT		BEYAZ PEYNİR, ZEYTİN, TAHİN PEKMEZ, PORTAKAL DİLİMİ, OMLET, MEYVELİ ÇAY		ÜÇGEN PEYNİR, ZEYTİN, BAL, TEREYAĞ, ÇITIR BÖREK, SÜT	
<b>ÖĞLE YEMEĞİ</b>	KAL.	<b>ÖĞLE YEMEĞİ</b>	KAL.	<b>ÖĞLE YEMEĞİ</b>	KAL.	<b>ÖĞLE YEMEĞİ</b>	KAL.	<b>ÖĞLE YEMEĞİ</b>	KAL.
TARHANA ÇORBA ETLİ YAPRAK SARMA ERİŞTE MEYVE	190 210 300 60	ŞEHRİYE ÇORBA KIYMALI BEZELYE BULGUR PİLAVI KIBRIS TATLISI	270 350 350 300	MERCİMEK ÇORBA SEBZELİ MİSKET KÖFTE MAKARNA MEYVE	250 320 300 60	NANELİ YOĞURT ÇORBA ETLİ KURU FASULYE PİRİNÇ PİLAVI VİŞNELİ PANNA COTTA	250 370 350 300	DOMATES ÇORBA PİZZA FİRİN PATATES AYRAN	190 300 120 70
<b>SALATA BÜFE</b>	KAL.	<b>SALATA BÜFE</b>	KAL.	<b>SALATA BÜFE</b>	KAL.	<b>SALATA BÜFE</b>	KAL.	<b>SALATA BÜFE</b>	KAL.
GÖBEK SALATA YOĞURT HAVUÇ SALATA ZY. BROKOLİ	40 70 40 100	MEVSİM SALATA BİBERİYE TURŞU HAVUÇ SALATA PATATES SALATA	40 35 40 150	YEŞİL SALATA YOĞURT HAVUÇ-KIRMIZI LAHANA ZY. KABAK KALYE	40 70 50 110	GÖBEK SALATA YOĞURT HAVUÇ SALATA KARNABAHAH TAVA	40 70 40 200	MEVSİM SALATA K. LAHANA SALATA BİBERİYE TURŞU HAVUÇ TARATOR	40 40 35 150
<b>İKİNDİ</b>	KAL.	<b>İKİNDİ</b>	KAL.	<b>İKİNDİ</b>	KAL.	<b>İKİNDİ</b>	KAL.	<b>İKİNDİ</b>	KAL.
UN KURABİYESİ LİMONATA	130 40	ÇATAL MEYVE	170 60	HAVUÇLU TARÇINLI KEK MEYVELİ ÇAY	200 7	TAHİNLİ KURABİYE LİMONATA	150 40		
KALORİ TOPLAMI	1.180	KALORİ TOPLAMI	1.765	KALORİ TOPLAMI	1.407	KALORİ TOPLAMI	1.810	KALORİ TOPLAMI	945
<b>27 Şubat 2023 Pazartesi</b>	<b>KAL.</b>	<b>28 Şubat 2023 Salı</b>	<b>KAL.</b>						
<b>KAHVALTI</b>		<b>KAHVALTI</b>							
ÜÇGEN PEYNİR, ZEYTİN, BAL, TEREYAĞ, AÇMA, SÜT		KAŞAR PEYNİR, ZEYTİN, HAVUÇ, OMLET, TAHİN PEKMEZ, MEYVELİ ÇAY							
<b>ÖĞLE YEMEĞİ</b>	KAL.	<b>ÖĞLE YEMEĞİ</b>	KAL.						
EZOĞELİN ÇORBA KÖFTE FAJİTA NAPOLİTEN SOSLU SPAGETTİ MEYVE	250 380 200 60	HAVUÇ ÇORBA ETLİ MEVSİM TÜRLÜ ŞEHRİYELİ PİRİNÇ PİLAVI TİRAMİSU	190 260 350 250						
<b>SALATA BÜFE</b>	KAL.	<b>SALATA BÜFE</b>	KAL.						
GÖBEK SALATA HAVUÇ TARATOR KIRMIZI LAHANA ZY. BROKOLİ	40 150 40 150	MEVSİM SALATA YOĞURT HAVUÇ SALATA MAKARNA SALATA	40 70 40 210						
<b>İKİNDİ</b>	KAL.	<b>İKİNDİ</b>	KAL.						
LİMONLU KEK IHLAMUR	200 7	TUZLU KURABİYE MEYVE	120 60						
KALORİ TOPLAMI	1.477	KALORİ TOPLAMI	1.590						

"Renklerle Sağlıklı Beslenme Projemiz Trafik Işıkları

Renklerine Göre Tasarlanmıştır"



**KIRMIZI;** Yüksek kalorili ve besin değeri açısından düşük olan grup yiyecekler diye tanımlayabiliriz. Bu gruptaki yiyecekleri tüketirken durmayı bilmeliyiz. Oldukça kontrollü tüketilmesi önerilen yemekleri içerir. Bu gruba örnek yemekler: ağır tatlılar, soslu kızartmalı yemekler, börekler vb...

**SARI ;** Kalori seviyesi orta seviyede olan besin içeriği zengin olan grup yemekleri içerir. Mutlaka günde 1 pors. tüketilmesi önerilir. Buna örnek yemekler; gorb, etli/sebzeli ana yemekler gibi...

**YEŞİL;** Sağlıklı beslenmek için tüketimi önerilen, kalori değeri düşük ancak besin değeri yüksek yiyeceklerdir. Örnek: yoğurt, meyve vb...

**BEYAZ;** Masumiyetin rengi olan "beyaz" – yani renklendirilmemiş bölüm- yemek grupları ise tüketimi sınırsız ürünler olarak tanımlanmıştır. Yani istenildiği kadar tüketilebilir. Sebze salataları bu gruptadır.