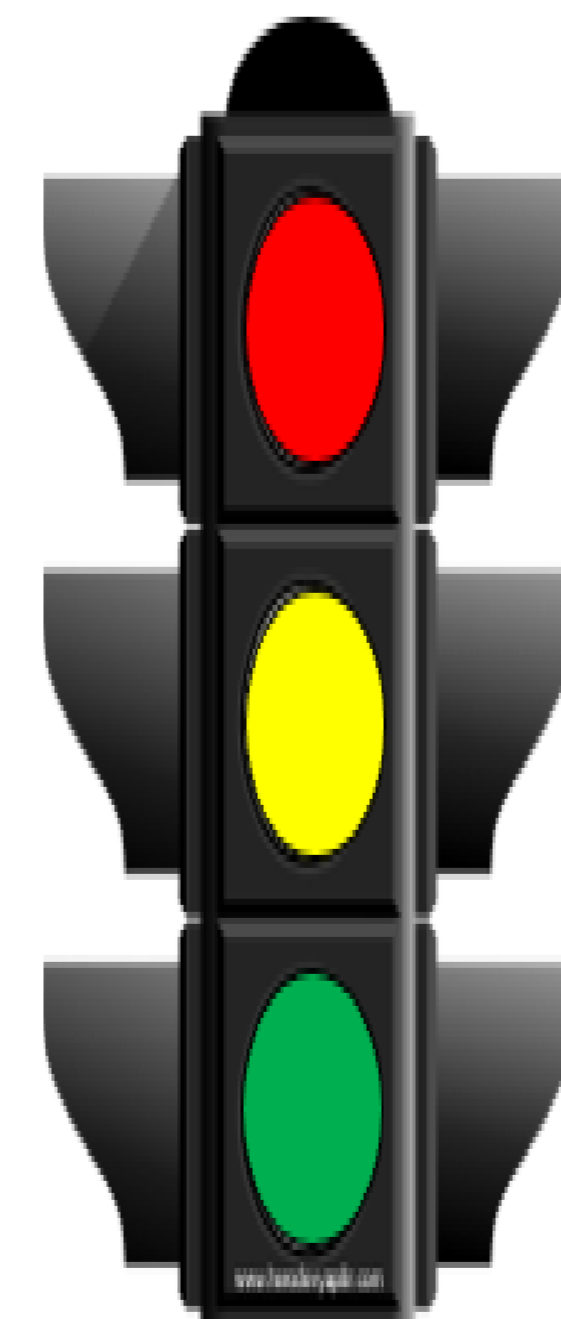




TED ATAKENT OKULLARI ŞUBAT MENÜ

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.
KAHVALTI		KAHVALTI		KAHVALTI		KAHVALTI		KAHVALTI	
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	
ÖĞLE YEMEĞİ	KAL.	ÖĞLE YEMEĞİ	KAL.	ÖĞLE YEMEĞİ	KAL.	ÖĞLE YEMEĞİ	KAL.	ÖĞLE YEMEĞİ	KAL.
MERCİMEK ÇORBA	250	DÜĞÜN ÇORBA	200	DOMATES ÇORBA	190	TERBİYELİ ŞEHRİYE ÇORBA	200	HAVUÇ ÇORBA	190
HAMBURGER	350	KIYMALI TAZE FASULYE	210	ÇITIR BALIK / PÜRE İLE	300	ETLİ KURU FASULYE	370	SEBZELİ HİNDİ SOTE	400
PATATES KAVURMA	110	ŞEHRİYELİ BULGUR PİLAVI	350	SEBZE SOTE	100	PİRİNÇ PİLAVI	300	MAKARNA	350
VJ.ISPANAK	100	VJ.NOHUT	120	VJ.BEZELYE	140	VJ.BROKOLİ	100	VJ.KABAK	120
AYRAN	70	MEYVE	60	İRMIK HELVASI	300	MEYVE	60	HİNDİSTAN CEVİZLİ KEŞKÜL	200
SALATA BÜFE	KAL.	SALATA BÜFE	KAL.	SALATA BÜFE	KAL.	SALATA BÜFE	KAL.	SALATA BÜFE	KAL.
GÖBEK SALATA	40	YEŞİL SALATA	40	ROKALI YEŞİL SALATA	40	GÖBEK SALATA	40	MEVSİM SALATA	50
HAVUÇ TARATOR	150	YOĞURT	70	KIRMIZI LAHANA	50	CACIK	120	HAYDARI	80
KIRMIZI LAHANA	50	HAVUÇ SALATA	40	DİLİM TURP/HAVUÇ	60	KARIŞIK TURŞU	35	HAVUÇ-KIRMIZI LAHANA SALATA	50
ZY.TAZE FASULYE	154	MAKARNA SALATA	210	ZY.BÖRÜLCE	100	MERCİMEK KÖFTE	140	ZY.KEREVİZ	125
İKİNDİ	KAL.	İKİNDİ	KAL.	İKİNDİ	KAL.	İKİNDİ	KAL.		
UN KURABİYESİ	123	PORTAKALLI KEK	200	PEKMEZLİ KURABİYE	138	POĞAÇA	210		
KUŞBURNU	7	MEYVE	60	MEYVELİ ÇAY	7	LİMONATA	40		
KALORİ TOPLAMI	1.404	KALORİ TOPLAMI	1.560	KALORİ TOPLAMI	1.425	KALORİ TOPLAMI	1.615	KALORİ TOPLAMI	1.565
13 Şubat 2023 Pazartesi	KAL.	14 Şubat 2023 Salı	KAL.	15 Şubat 2023 Çarşamba	KAL.	16 Şubat 2023 Perşembe	KAL.	17 Şubat 2023 Cuma	KAL.
KAHVALTI		KAHVALTI		KAHVALTI		KAHVALTI		KAHVALTI	
ÜÇGEN PEYNİR, ZEYTİN, BAL, TEREYAĞ, SİMİT, SÜT		BEYAZ PEYNİR, ZEYTİN, TAHİN PEKMEZ, PORTAKAL DİLİM, OMLET, MEYVELİ ÇAY		ÜÇGEN PEYNİR, ZEYTİN, BAL, TEREYAĞ, ÇITIR BÖREK, SÜT		KAŞAR PEYNİR, ZEYTİN, TAHİN PEKMEZ, PORTAKAL DİLİM, OMLET, MEYVELİ ÇAY		BEYAZ PEYNİR, ZEYTİN, BAL, TEREYAĞ, HAŞLANMIŞ YUMURTA, KUŞBURNU	
ÖĞLE YEMEĞİ	KAL.	ÖĞLE YEMEĞİ	KAL.	ÖĞLE YEMEĞİ	KAL.	ÖĞLE YEMEĞİ	KAL.	ÖĞLE YEMEĞİ	KAL.
TUTMAÇ ÇORBA	250	NANELİ YOĞURT ÇORBA	200	DOMATES ÇORBA	190	DÜĞÜN ÇORBA	200	MERCİMEK ÇORBA	250
PİDELİ CIZBIZ KÖFTE	350	KIYMALI PATATES	400	MANTI	320	ETLİ NOHUT	300	ÇİFTLİK KEBABI	215
ERİŞTE	300	SPAGETTİ	300	FASULYE KAVURMA	150	ŞEHRİYELİ PİRİNÇ PİLAVI	300	BULGUR PİLAVI	300
VJ.PIRASA	100	VJ.KAPUSKA	120	VJ.YEŞİL MERCİMEK	300	VJ.KEREVİZ	125	VJ.KURU FASULYE	180
AYRAN	70	MEYVE	60	KADAYIFLI MUHALLEBİ	200	MEYVE	60	MUZLU PUDİNG	200
SALATA BÜFE	KAL.	SALATA BÜFE	KAL.	SALATA BÜFE	KAL.	SALATA BÜFE	KAL.	SALATA BÜFE	KAL.
MEVSİM SALATA	40	YEŞİL SALATA	40	GÖBEK SALATA	40	MEVSİM SALATA	40	YEŞİL SALATA	40
HAVUÇ SALATA	40	HAVUÇ SALATA	40	YOĞURT	70	CACIK	120	HAVUÇ SALATA	40
PEMBE SULTAN	110	ROKA SALATA	40	HAVUÇ-KIRMIZI LAHANA	50	HAVUÇ - KIRMIZI LAHANA	40	KARIŞIK TURŞU	35
BUĞDAY SALATA	100	ZY.BARBUNYA	200	KISIR	150	FİRİN MÜCVER	120	ISPANAK TARATOR	150
İKİNDİ	KAL.	İKİNDİ	KAL.	İKİNDİ	KAL.	İKİNDİ	KAL.		
ELMALI PİE	230	KALP KURABİYE	180	ÇÖREKOTLU KURABİYE	103	KANDİL SİMİDİ	140		
LİMONATA	40	MEYVE	60	MEYVELİ ÇAY	7	AYRAN	70		
KALORİ TOPLAMI	1.630	KALORİ TOPLAMI	1.640	KALORİ TOPLAMI	1.580	KALORİ TOPLAMI	1.515	KALORİ TOPLAMI	1.320
20 Şubat 2023 Pazartesi	KAL.	21 Şubat 2023 Salı	KAL.	22 Şubat 2023 Çarşamba	KAL.	23 Şubat 2023 Perşembe	KAL.	24 Şubat 2023 Cuma	KAL.
KAHVALTI		KAHVALTI		KAHVALTI		KAHVALTI		KAHVALTI	
ÜÇGEN PEYNİR, ZEYTİN, BAL, TEREYAĞ, DEREOTLU POĞAÇA, SÜT		BEYAZ PEYNİR, ZEYTİN, PORTAKAL DİLİM, OMLET, TAHİN PEKMEZ, MEYVELİ ÇAY		KAŞAR PEYNİR, ZEYTİN, BAL, TEREYAĞ, HAŞLANMIŞ YUMURTA, SÜT		BEYAZ PEYNİR, ZEYTİN, TAHİN PEKMEZ, PORTAKAL DİLİM, OMLET, MEYVELİ ÇAY		ÜÇGEN PEYNİR, ZEYTİN, BAL, TEREYAĞ, ÇITIR BÖREK, SÜT	
ÖĞLE YEMEĞİ	KAL.	ÖĞLE YEMEĞİ	KAL.	ÖĞLE YEMEĞİ	KAL.	ÖĞLE YEMEĞİ	KAL.	ÖĞLE YEMEĞİ	KAL.
TARHANA ÇORBA	190	ŞEHRİYE ÇORBA	270	MERCİMEK ÇORBA	250	NANELİ YOĞURT ÇORBA	250	DOMATES ÇORBA	190
ETLİ YAPRAK SARMA	210	KIYMALI BEZELYE	350	SEBZELİ MİSKET KÖFTE	320	ETLİ KURU FASULYE	370	PIZZA	300
ERİŞTE	300	BULGUR PİLAVI	350	MAKARNA	300	PİRİNÇ PİLAVI	350	FİRİN PATATES	120
VJ.KABAK GRATEN	200	VJ.NOHUT	150	VJ.ISPANAK	100	VJ.KEREVİZ	125	VJ.BROKOLİ	100
MEYVE	60	KIBRIS TATLISI	300	MEYVE	60	VİŞNELİ PANNA COTTA	300	AYRAN	70
SALATA BÜFE	KAL.	SALATA BÜFE	KAL.	SALATA BÜFE	KAL.	SALATA BÜFE	KAL.	SALATA BÜFE	KAL.
GÖBEK SALATA	40	MEVSİM SALATA	40	YEŞİL SALATA	40	GÖBEK SALATA	40	MEVSİM SALATA	40
YOĞURT	70	BİBERİYE TURŞU	35	YOĞURT	70	YOĞURT	70	K.LAHANA SALATA	40
HAVUÇ SALATA	40	HAVUÇ SALATA	40	HAVUÇ-KIRMIZI LAHANA	50	HAVUÇ SALATA	40	BİBERİYE TURŞU	35
ZY.BROKOLİ	100	PATATES SALATA	150	ZY.KABAK KALYE	110	KARNABAHAAR TAVA	200	HAVUÇ TARATOR	150
İKİNDİ	KAL.	İKİNDİ	KAL.	İKİNDİ	KAL.	İKİNDİ	KAL.		
UN KURABİYESİ	130	ÇATAL MEYVE	170	HAVUÇLU TARÇINLI KEK	200	TAHİNLİ KURABİYE	150		
LİMONATA	40		60	MEYVELİ ÇAY	7	LİMONATA	40		
KALORİ TOPLAMI	1.380	KALORİ TOPLAMI	1.915	KALORİ TOPLAMI	1.507	KALORİ TOPLAMI	1.935	KALORİ TOPLAMI	1.045
27 Şubat 2023 Pazartesi	KAL.	28 Şubat 2023 Salı	KAL.						
KAHVALTI		KAHVALTI							
ÜÇGEN PEYNİR, ZEYTİN, BAL, TEREYAĞ, AÇMA, SÜT		KAŞAR PEYNİR, ZEYTİN, HAVUÇ, OMLET, TAHİN PEKMEZ, MEYVELİ ÇAY							
ÖĞLE YEMEĞİ	KAL.	ÖĞLE YEMEĞİ	KAL.						
EZOĞELİN ÇORBA	250	HAVUÇ ÇORBA	190						
KÖFTE FAJİTA	380	ETLİ MEVSİM TÜRLÜ	260						
NAPOLİTEN SOSLU SPAGETTİ	200	ŞEHRİYELİ PİRİNÇ PİLAVI	350						
VJ.PIRASA	100	VJ.YEŞİL MERCİMEK	300						
MEYVE	60	TİRAMİSU	250						
SALATA BÜFE	KAL.	SALATA BÜFE	KAL.						
GÖBEK SALATA	40	MEVSİM SALATA	40						
HAVUÇ TARATOR	150	YOĞURT	70						
KIRMIZI LAHANA	40	HAVUÇ SALATA	40						
ZY.BROKOLİ	150	MAKARNA SALATA	210						
İKİNDİ	KAL.	İKİNDİ	KAL.						
LİMONLU KEK	200	TUZLU KURABİYE	120						
İHLAMUR	7	MEYVE	60						
KALORİ TOPLAMI	1.577	KALORİ TOPLAMI	1.890						

"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 tüketimi 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. tüketimi önerilir. Buna örnek yemekler; çorba, 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.