

TED ATAKENT OKULLARI EKİM AYI YEMEK MENÜSÜ

				ÇARŞAMBA 1.10.2025		PERŞEMBE 2.10.2025		CUMA 3.10.2025	
				SABAH KAHVALTISI	KCAL	SABAH KAHVALTISI	KCAL		KCAL
				ÜÇGEN PEYNİRİ, ZEYTİN, BAL, TEREYAĞ, MENEMEN,LİMONATA	378	BEYAZ PEYNİR, ZEYTİN, TAHİN PEKMEZ, DOMATES - SALATALIK,HAŞLANMIŞ YUMURTA,KUŞBURNU	304	KAŞAR PEYNİR, ZEYTİN, BAL, TEREYAĞ, OMLET, SÜT	391
				ÖĞLE YEMEĞİ		ÖĞLE YEMEĞİ		ÖĞLE YEMEĞİ	
				NANELİ YOĞURT ÇORBA	250	EZOĞELİN ÇORBA	250	YOĞURTLU ŞEHRİYE ÇORBA	220
				SEBZELİ ET SOTE	290	KIYMALI İSPANAK	190	HİNDİ TANDIR PÜRE İLE	395
				ARPA ŞEHRİYE PİLAVI	300	SU BÖREĞİ	450	PIRİNÇ PİLAVI	350
				KIBRIS TATLISI	495	MEYVE	50	ÇİLEKLİ PUDİNG	225
				SALATA BÜFE		SALATA BÜFE		SALATA BÜFE	
				ROKALI YEŞİL SALATA	40	YEŞİL SALATA	40	ROKALI YEŞİL SALATA	40
				KIRMIZI LAHANA SALATA	50	HAVUÇ SALATA	40	KIRMIZI LAHANA SALATA	50
				MAYDANOZLU HAVUÇ SALATA	50	YOĞURT	120	BİBERİYE TURŞU	100
				COLESLOW	152	KISIR	170	YOĞURTLU MAKARNA SALATA	125
				İKİNDİ		İKİNDİ			
				HAŞHAŞLI KURABIYE-MEYVE	191	DEREOTLU TUZLU KEK-AYRAN	190		
PAZARTESİ 6.10.2025		SALI 7.10.2025		ÇARŞAMBA 8.10.2025		PERŞEMBE 9.10.2025		CUMA 10.10.2025	
SABAH KAHVALTISI	KCAL	SABAH KAHVALTISI	KCAL	SABAH KAHVALTISI	KCAL	SABAH KAHVALTISI	KCAL	SABAH KAHVALTISI	KCAL
ÜÇGEN PEYNİR, ZEYTİN, BAL, TEREYAĞ,POĞAÇA, SÜT	320	BEYAZ PEYNİR, ZEYTİN, TAHİN PEKMEZ ,DOMATES SALATALIK,OMLET, MEYVELİ ÇAY	347	ÜÇGEN PEYNİR, ZEYTİN, BAL, TEREYAĞ, SU BÖREĞİ,EL YAPIMI MEYVE SUYU	534	KAŞAR PEYNİR, ZEYTİN, TAHİN PEKMEZ, DOMATES SALATALIK, HAŞLANMIŞ YUMURTA, KUŞBURNU	322	BEYAZ PEYNİR, ZEYTİN, BAL, TEREYAĞ, PATATESLİ OMLET, SÜT	394
ÖĞLE YEMEĞİ		ÖĞLE YEMEĞİ		ÖĞLE YEMEĞİ		ÖĞLE YEMEĞİ		ÖĞLE YEMEĞİ	
MERCİMEK ÇORBA	250	NANELİ YOĞURT ÇORBA	250	SEBZE ÇORBA	190	DÜĞÜN ÇORBA	200	TARHANA ÇORBA	190
İNEGÖL KÖFTE-PÜRE İLE	410	ETLİ SEBZELİ BARBUNYA	350	TAVUKLU PİTİ KEBABİ	260	KIYMALI TAZE FASULYE	160	ORMAN KEBABİ	290
MAKARNA	275	PIRİNÇ PİLAVI	350	BULGUR PİLAVI	350	PATATESLİ ÇITIR BÖREK	400	PIRİNÇ PİLAVI	350
MEYVE	50	KEMALPAŞA TATLISI	400	MEYVE	50	VANİLYALI ÇİKOLATALI CUP	200	MEYVE	50
SALATA BÜFE		SALATA BÜFE		SALATA BÜFE		SALATA BÜFE		SALATA BÜFE	
LOR PEYNİRLİ YEŞİL SALATA	70	CACIK	120	GÖBEK SALATA	40	YOĞURT	120	GÖBEK-ROKA SALATA	40
HAVUÇ SALATA	40	KARIŞIK TURŞU	100	HAVUÇ-K.LAHANA SALATA	50	MEVSİM SALATA	50	HAVUÇ SALATA	40
PEMBE SULTAN	120	GÖBEK SALATA	40	BİBERİYE TURŞU	100	KIRMIZI LAHANA SALATA	50	CACIK	120
ZY.KABAK KALYE	124	TABULE	170	RUS SALATA	110	MERCİMEK KÖFTE	130	MÜCVER	160
İKİNDİ		İKİNDİ		İKİNDİ		İKİNDİ			
MINİ PİZZA - AYRAN	160	HAVUÇLU TARÇINLI KEK - MEYVE	208	SUSAMLI KURABIYE - AYRAN	210	TAHİNLİ KURABIYE - MEYVE	235		
PAZARTESİ 13.10.2025		SALI 14.10.2025		ÇARŞAMBA 15.10.2025		PERŞEMBE 16.10.2025		CUMA 17.10.2025	
SABAH KAHVALTISI	KCAL	SABAH KAHVALTISI	KCAL	SABAH KAHVALTISI	KCAL	SABAH KAHVALTISI	KCAL	SABAH KAHVALTISI	KCAL
ÜÇGEN PEYNİR, ZEYTİN, BAL, TEREYAĞ, DEREOTLU POĞAÇA, SÜT	322	BEYAZ PEYNİR, ZEYTİN, TAHİN PEKMEZ, DOMATES-SALATALIK ,HAŞLANMIŞ YUMURTA, MEYVELİ ÇAY	304	ÜÇGEN PEYNİRİ, ZEYTİN, BAL, TEREYAĞ, PANCAKE,LİMONATA	534	BEYAZ PEYNİR, ZEYTİN, TAHİN PEKMEZ, DOMATES - SALATALIK,ŞEBZELİ OMLET,KUŞBURNU	356	KAŞAR PEYNİR, ZEYTİN, BAL, TEREYAĞ, HAŞLANMIŞ YUMURTA, SÜT	376
ÖĞLE YEMEĞİ		ÖĞLE YEMEĞİ		ÖĞLE YEMEĞİ		ÖĞLE YEMEĞİ		ÖĞLE YEMEĞİ	
MERCİMEK ÇORBA	250	DÜĞÜN ÇORBA	200	NANELİ YOĞURT ÇORBA	250	TARHANA ÇORBA	190	BROKOLİ ÇORBA	190
ÇITIR BALIK/PÜRE İLE	450	ETLİ NOHUT	350	EKŞİLİ KÖFTE	260	KIYMALI PATATES MUSAKKA	300	HATAY US. DÖNER	380
MAKARNA	275	PIRİNÇ PİLAVI	350	SPAGETTİ NAPOLİTEN	275	ARPA ŞEHRİYE PİLAVI	300	BULGUR PİLAVI	350
İRMİK HELVASI	495	MEYVE	50	RED VELVET PASTA	586	MEYVE	50	AYRAN	70
SALATA BÜFE		SALATA BÜFE		SALATA BÜFE		SALATA BÜFE		SALATA BÜFE	
TURPLU ROKA SALATA	70	CACIK	120	YOĞURT	120	GÖBEK SALATA	40	YEŞİL SALATA	40
KIRMIZI LAHANA SALATA	50	MEVSİM SALATA	50	MEVSİM SALATA	50	CACIK	120	BİBERİYE TURŞU	100
HAVUÇ SALATA	40	KORNIŞON TURŞU	100	HAVUÇ-K.LAHANA SALATA	50	K.LAHANA SALATA	50	ELMALI PANCAR SALATA	120
ZEY. SEBZE BUKETİ	80	HARDALLI PATATES SALATA	150	Z.Y. KEREVİZ	125	FIRIN MÜCVER	160	SEBZE TARATOR	135
İKİNDİ		İKİNDİ		İKİNDİ		İKİNDİ			
TUZLU GEVREK KURABIYE -MEYVE	148	ELMALI PAY-LİMONATA	425	ÇÖREKOTLU KURABIYE - MEYVE	170	DEREOTLU TUZLU KEK-AYRAN	228		

PAZARTESİ 20.10.2025		SALI 21.10.2025		ÇARŞAMBA 22.10.2025		PERŞEMBE 23.10.2025		CUMA 24.10.2025	
SABAH KAHVALTISI	KCAL	SABAH KAHVALTISI	KCAL	SABAH KAHVALTISI	KCAL	SABAH KAHVALTISI	KCAL	SABAH KAHVALTISI	KCAL
ÜÇGEN PEYNİR, ZEYTİN, BAL, TEREYAĞ,ZEYTİNLİ AÇMA, SÜT	372	KAŞAR PEYNİR, ZEYTİN, HAVUÇ,OMLET, TAHİN PEKMEZ , MEYVELİ ÇAY	358	ÜÇGEN PEYNİR, ZEYTİN, BAL, TEREYAĞ, ÇITIR BÖREK, EL YAPIMI MEYVE SUYU	495	BEYAZ PEYNİR, ZEYTİN, TAHİN PEKMEZ,PORTAKAL,HAŞLANMIŞ YUMURTA, MEYVELİ ÇAY	304	KAŞAR PEYNİR,ZEYTİN,BAL,TEREYAĞ,PATATESLİ OMLET,SÜT	405
ÖĞLE YEMEĞİ		ÖĞLE YEMEĞİ		ÖĞLE YEMEĞİ		ÖĞLE YEMEĞİ		ÖĞLE YEMEĞİ	
ŞEHRİYE ÇORBA	220	DÜĞÜN ÇORBA	200	MERCİMEK ÇORBA	190	HAVUÇ ÇORBA	250		
ARNAVUT USULÜ MİSKET KÖFTE	290	ETLİ KURU FASULYE	350	KIYMALI BEZELYE	457	TAVUK NOHUTLU PİLAV	190		
ERİŞTE	300	ŞEHRİYELİ PİRİNÇ PİLAVI	350	BULGUR PİLAVI	70	AYRAN	350	ÖZEL GÜN	
LİMONLU SÜTLAÇ	270	MEYVE	50	TIRAMİSU	350	MEYVE	50		
SALATA BÜFE		SALATA BÜFE		SALATA BÜFE		SALATA BÜFE			
YEŞİL SALATA	40	CACIK	120	MEVSİM SALATA	50	MEVSİM SALATA	50		
HAVUÇ SALATA	40	GÖBEK SALATA	40	HAVUÇ-KIRMIZI LAHANA SALATA	40	HAVUÇ SALATA	50		
PEMBE SULTAN	120	KIRMIZI LAHANA SALATA	50	FIRIN MÜCVER	100	BİBERİYE TURŞU	40		
YEŞİL MERCİMEK SALATA	116	KISIR	170	ERİŞTE BORANI	150	ZY.BROKOLİ	120		
İKİNDİ		İKİNDİ		İKİNDİ		İKİNDİ			
ÇATLAK KURABİYE -MEYVE	173	ÇATAL-AYRAN	262	ZEBRA KEK - MEYVE	191	MINİ POĞAÇA - AYRAN	160		
PAZARTESİ 27.10.2025		SALI 28.10.2025		ÇARŞAMBA 29.10.2025		PERŞEMBE 30.10.2025		CUMA 31.10.2025	
SABAH KAHVALTISI	KCAL	SABAH KAHVALTISI	KCAL	RESMİ TATİL		SABAH KAHVALTISI	KCAL	SABAH KAHVALTISI	KCAL
ÜÇGEN PEYNİR, ZEYTİN, BAL, TEREYAĞ,DEREOTLU POĞAÇA, SÜT	322	BEYAZ PEYNİR, ZEYTİN, TAHİN PEKMEZ ,PORTAKAL,HAŞLANMIŞ YUMURTA, MEYVELİ ÇAY	304			BEYAZ PEYNİR, ZEYTİN, BAL, TEREYAĞ, SEBZELİ OMLET,MEYVELİ ÇAY	349	KAŞAR PEYNİR, ZEYTİN, BAL, TEREYAĞ, HAŞLANMIŞ YUMURTA, SÜT	376
ÖĞLE YEMEĞİ		ÖĞLE YEMEĞİ				ÖĞLE YEMEĞİ		ÖĞLE YEMEĞİ	
EZOĞELİN ÇORBA	250	SEBZE ÇORBA	190			TARHANA ÇORBA	190	NANELİ YOĞURT ÇORBA	250
MANTI	450	ETLİ NOHUT	350			BİGMAC SOSLU HAMBURGER	300	MEVSİM TURLÜ	260
SEBZE SOTE	270	ŞEHRİYELİ PİRİNÇ PİLAVI	350			PATATES KAVURMA	115	PİRİNÇ PİLAVI	350
SUPANGLE	200	MEYVE	50			AYRAN	70	TİRLİÇE	301
SALATA BÜFE		SALATA BÜFE				SALATA BÜFE		SALATA BÜFE	
GÖBEK SALATA	40	MEVSİM SALATA	50			GÖBEK SALATA	40	MEVSİM SALATA	50
ELMALI PANCAR SALATA	120	CACIK	120			KORNİŞON TURŞU	40	HAVUÇ SALATA	40
YOĞURT	120	KARIŞIK TURŞU	100			SÖĞÜŞ DOMATES	100	KIRMIZI LAHANA SALATA	50
PATATES SALATA	150	MERCİMEK KÖFTE	130			SEBZE TARATOR	135	ÇİĞKÖFTE	181
İKİNDİ		İKİNDİ				İKİNDİ			
MEYVE- ÇİKOLATA TOPLARI	178	AYRAN-ÇÖREKOTLU KURABİYE	190			KAKAOLU KEK -MEYVE	211		