



TED ALIĞA KOLEJİ VAKFI ÖZEL OKUL ÖNCESİ EKİM AYI ANASINIFI YEMEK MENÜSÜ

1.10.18	2.10.18	3.10.18	4.10.18	5.10.18
PAZARTESİ	SALI	ÇARŞAMBA	PERŞEMBE	CUMA
HAŞLANMIŞ YUMURTA	KREP	OMLET	POĞAÇA	SİMİT
SİYAH ZEYTİN	HAŞLANMIŞ YUMURTA	SİYAH ZEYTİN	HAŞLANMIŞ YUMURTA	HAŞLANMIŞ YUMURTA
KAŞAR PEYNİRİ	YEŞİL ZEYTİN	TULUM PEYNİRİ	YEŞİL ZEYTİN	SİYAH ZEYTİN
BAL	BEYAZ PEYNİR	BAL	BEYAZ PEYNİR	KAŞAR PEYNİRİ
EKMEK	REÇEL	EKMEK	FINDIK KREMASI	TAHİN PEKMEZ
BADEM, CEVİZ, KURU İNCİR SÜT	EKMEK	BADEM, CEVİZ, KURU İNCİR SÜT	EKMEK	EKMEK
TOPLAM KALORİ:810	BADEM, CEVİZ, KURU KAYISI SÜT TOPLAM KALORİ:603	TOPLAM KALORİ:860	BADEM, CEVİZ, KURU KAYISI SÜT TOPLAM KALORİ: 677	BADEM, CEVİZ, KURU İNCİR SÜT TOPLAM KALORİ: 864
MANTAR ÇORBASI 180 CAL	TARHANA ÇORBASI 185 CAL	MERCİMEK ÇORBASI 180 CAL	TAVUK SUYU ÇORBA 180 CAL	EZOĞELİN ÇORBASI 183 CAL
KIYMALI FIRIN PATATES 260 CAL	PILIÇ TANTUNİ 380 CAL	İZMİR KÖFTE	ETLİ NOHUT YEMEĞİ 375 CAL	ÇİTİR BALIK PATAES 290 CAL
BULGUR PİLAVI	PİRİNÇ PİLAVI	MAKARNA 250 CAL	PIRİNÇ PİLAVI 340 CAL	MAKARNA 253 CAL
TULUMBA TATLISI 135 CAL	AYRAN 141 CAL	MEYVE	CACIK 141 CAL	TAHİN HELVASI 350 CAL
PEYNİRLİ BÖREK	MOZAIK PASTA	LİMONLU KEK	B. PEYNİRLİ SANDVIÇ	ELMALI KURABIYE
LİMONATA SÜT TOPLAM KALORİ: 483	SÜT TOPLAM KALORİ:530	SÜT TOPLAM KALORİ: 194	AYRAN TOPLAM KALORİ:820	SÜT TOPLAM KALORİ:657
8.10.18	9.10.18	10.10.18	11.10.18	12.10.18
PAZARTESİ	SALI	ÇARŞAMBA	PERŞEMBE	CUMA
KAŞARLI TOST	OMLET	PATATESLİ BÖREK	HAŞLANMIŞ YUMURTA	KREP
HAŞLANMIŞ YUMURTA	SİYAH ZEYTİN	HAŞLANMIŞ YUMURTA	SİYAH ZEYTİN	HAŞLANMIŞ YUMURTA
YEŞİL ZEYTİN	BEYAZ PEYNİR	YEŞİL ZEYTİN	KAŞAR PEYNİRİ	YEŞİL ZEYTİN
TAHİN HELVASI	REÇEL	TULUM PEYNİRİ	TAHİN PEKMEZ	BEYAZ PEYNİR
BAL	EKMEK	BAL	EKMEK	FINDIK KREMASI
EKMEK	BADEM, CEVİZ, KURU KAYISI SÜT	EKMEK	BADEM, CEVİZ, KURU KAYISI SÜT	EKMEK
BADEM, CEVİZ, KURU İNCİR SÜT TOPLAM KALORİ:994	TOPLAM KALORİ:667	BADEM, CEVİZ, KURU İNCİR SÜT TOPLAM KALORİ:750	TOPLAM KALORİ: 603	BADEM, CEVİZ, KURU İNCİR SÜT TOPLAM KALORİ:860
MANTAR ÇORBASI 165 CAL	DOMATES ÇORBASI 140 CAL	MERCİMEK ÇORBASI	SEBZE ÇORBASI 145 CAL	EZOĞELİN ÇORBASI 180 CAL
MANTI 340 CAL	HİNDİLİ HÜNKAR BEĞENDİ 350 CAL	ÇİTİR TAVUK 300 CAL	ETLİ KURU FASULYE 380 CAL	EKŞİLİ KÖFTE 322 CAL
ZY TAZE FASULYE	BULGUR PİLAVI 275 CAL	MAKARNA 253 CAL	PİRİNÇ PİLAVI 275 CAL	İSPANAKLI BÖREK
MEYVE	AYRAN 141 CAL	MOZAIK PASTA	CACIK 141 CAL	MEYVE
UN KURABIYESİ	MOZAIK KEK	POĞAÇA	ÇİKOLATALI KEK	ELMALI KURABIYE
LİMONATA SÜT TOPLAM KALORİ: 736	SÜT TOPLAM KALORİ: 298	HAVUÇ-ELMA SUYU TOPLAM KALORİ: 360	PORATAKAL SUYU TOPLAM KALORİ:406	SÜT TOPLAM KALORİ: 657
15.10.18	16.10.18	17.10.18	18.10.18	19.10.18
PAZARTESİ	SALI	ÇARŞAMBA	PERŞEMBE	CUMA
KREP	HAŞLANMIŞ YUMURTA	POĞAÇA	OMLET	SİMİT
HAŞLANMIŞ YUMURTA	YEŞİL ZEYTİN	HAŞLANMIŞ YUMURTA	YEŞİL ZEYTİN	HAŞLANMIŞ YUMURTA
SİYAH ZEYTİN	BEYAZ PEYNİR	SİYAH ZEYTİN	BEYAZ PEYNİR	SİYAH ZEYTİN
KAŞAR PEYNİRİ	REÇEL	TULUM PEYNİRİ	FINDIK KREMASI	KAŞAR PEYNİRİ
BAL	EKMEK	BAL	EKMEK	TAHİN PEKMEZ
EKMEK	BADEM, CEVİZ, KURU KAYISI SÜT	EKMEK	BADEM, CEVİZ, KURU KAYISI SÜT	EKMEK
BADEM, CEVİZ, KURU İNCİR SÜT TOPLAM KALORİ:965	TOPLAM KALORİ:758	BADEM, CEVİZ, KURU İNCİR SÜT TOPLAM KALORİ:860	TOPLAM KALORİ: 677	BADEM, CEVİZ, KURU İNCİR SÜT TOPLAM KALORİ: 864
ŞEHRİYE ÇORBASI	TARHANA ÇORBASI 175 CAL	SEBZE ÇORBASI	MERCİMEK ÇORBASI 175 CAL	TAVUK SUYU ÇORBA 160 CAL
KIYMALI BEZELYE YEMEĞİ	TAVUK DÖNER	İSLİM KEBABİ	ETLİ NOHUT YEMEĞİ 350 CAL	TAS KEBABİ
BULGUR PİLAVI 275 CAL	PIRİNÇ PİLAVI 340 CAL	MAKARNA 253 CAL	BULGUR PİLAVI 340 CAL	PEYNİRLİ PUF BÖREĞİ
MEYVE	AYRAN 141 CAL	MEYVE	141 CAL	200 CAL
LİMONLU KEK	MOZAIK PASTA	PEYNİRLİ BÖREK	TUZLU KURABIYE	PATATESLİ BÖREK
SÜT TOPLAM KALORİ: 194	SÜT TOPLAM KALORİ:530	LİMONATA TOPLAM KALORİ: 483	AYRAN TOPLAM KALORİ:820	HAVUÇ ELMA SUYU TOPLAM KALORİ:657
22.10.18	23.10.18	24.10.18	25.10.18	26.10.18
PAZARTESİ	SALI	ÇARŞAMBA	PERŞEMBE	CUMA
KAŞARLI TOST	OMLET	PIŞI	HAŞLANMIŞ YUMURTA	POĞAÇA
HAŞLANMIŞ YUMURTA	SİYAH ZEYTİN	HAŞLANMIŞ YUMURTA	SİYAH ZEYTİN	HAŞLANMIŞ YUMURTA
YEŞİL ZEYTİN	BEYAZ PEYNİR	YEŞİL ZEYTİN	KAŞAR PEYNİRİ	YEŞİL ZEYTİN
TAHİN HELVASI	REÇEL	TULUM PEYNİRİ	TAHİN PEKMEZ	BEYAZ PEYNİR
BAL	EKMEK	BAL	EKMEK	FINDIK KREMASI
EKMEK	BADEM, CEVİZ, KURU KAYISI SÜT	EKMEK	BADEM, CEVİZ, KURU KAYISI SÜT	EKMEK
BADEM, CEVİZ, KURU İNCİR SÜT TOPLAM KALORİ:1149	TOPLAM KALORİ:667	BADEM, CEVİZ, KURU İNCİR SÜT TOPLAM KALORİ:900	TOPLAM KALORİ: 603	BADEM, CEVİZ, KURU İNCİR SÜT TOPLAM KALORİ:860
MERCİMEK ÇORBASI 175 CAL	BROKOLİ ÇORBASI 185 CAL	DOMATES ÇORBASI 160 CAL	TAVUK SUYU ÇORBA 180 CAL	EZOĞELİN ÇORBASI 180 CAL
KIYMALI İSPANAK	TAVUK IZGARA	BODRUM KÖFTE	ETLİ KURU FASULYE 380 CAL	HİNDİ SOTE
BULGUR PİLAVI	MAKARNA 250 CAL	BULGUR PİLAVI 275 CAL	PIRİNÇ PİLAVI 344 CAL	MAKARNA 250 CAL

TİRAMİSU	AYRAN 141 CAL	MEYVE	CACIK 141 CAL	MEYVE
İSPANAKLI BÖREK	UN KURABIYESİ	TUZLU KURABIYE	ÇİKOLATALI KEK	ELMALI KURABIYE
AYRAN TOPLAM KALORİ: 736	LİMONATA TOPLAM KALORİ: 398	HAVUÇ-ELMA SUYU TOPLAM KALORİ: 360	PORTAKAL SUYU TOPLAM KALORİ:406	SÜT TOPLAM KALORİ: 657
29.10.18	30.10.18	31.10.18	1.11.18	2.11.18
PAZARTESİ	SALI	ÇARŞAMBA	PERŞEMBE	CUMA
	OMLET	PIŞI		
	SİYAH ZEYTİN	YEŞİL ZEYTİN		
	BEYAZ PEYNİR	TULUM PEYNİRİ		
	REÇEL	BAL		
	EKMEK	EKMEK		
	BADEM, CEVİZ, KURU KAYISI SÜT	BADEM, CEVİZ, KURU İNCİR SÜT		
	TOPLAM KALORİ:822	TOPLAM KALORİ:900		
29 EKİM CUMHURİYET BAYRAMI	DOMATES ÇORBASI 140 CAL	MERCİMEK ÇORBASI		
	SEBZELİ MİSKET KÖFTE 325 CAL	ET DÖNER		
	275 CAL	344 CAL		
	TRİLEÇE	AYRAN 141 CAL		
	AÇMA	POĞAÇA		
	SÜT TOPLAM KALORİ: 298	HAVUÇ-ELMA SUYU TOPLAM KALORİ: 360		

Neslihan MAYATÜRK
İlkokul Müdürü

Hasan ÇELİK
Genel Koordinatör &
Ortaokul-Lise Müdürü

Burcu BAŞ
SOFRA Grubu Gıda
Mühendisi