



TED KOCAELİ KOLEJİ

2017 - 2018 AKADEMİK YILI EKİM AYI YEMEK MENÜSÜ



PAZARTESİ 02.10.2017		SALI 03.10.2017		ÇARŞAMBA 04.10.2017		PERŞEMBE 05.10.2017		CUMA 06.10.2017	
SABAH KAHVALTISI	Cal	SABAH KAHVALTISI	Cal	SABAH KAHVALTISI	Cal	SABAH KAHVALTISI	Cal	SABAH KAHVALTISI	Cal
Simit(280), Kaşarlı Yumurta(187), Beyaz Peynir(70), Siyah Zeytin(35), Çilek Reçeli(63), Komposto(130)		Patatesli Milföy Böreği(140), Sade Yumurta(107), Kaşar Peynir(72), Yeşil Zeytin(45), Bal(55), Süt(114)		Sade Poğaç(107), Haşlanmış Yumurta(70), Beyaz Peynir(70), Siyah Zeytin(35), Kayısı Reçeli(63), Komposto(130)		Açma(161), Sade Yumurta(107), Kaşar Peynir(72), Yeşil Zeytin(45), Tahin(40) Pekmez(87), Süt (114)		Su Böreği, Haşlanmış Yumurta(70), Beyaz Peynir(70), Siyah Zeytin(35), Vişne Reçeli(63), Komposto (130)	
ÖĞLE YEMEĞİ	Cal	ÖĞLE YEMEĞİ	Cal	ÖĞLE YEMEĞİ	Cal	ÖĞLE YEMEĞİ	Cal	ÖĞLE YEMEĞİ	Cal
Ezogelin Çorba	250	Domates Çorba	220	Süzme Mercimek Çorba	250	Sebzeye Çorba	190	Alaca Çorba	250
Etlili Taze Fasulye	160	Mant. Bib. Misket Köfte	290	Gemici Kuru Fasulye	350	Çoban Kavrurma	300	Kıy. Sandal Sefası	220
Bulgur Pilavı	350	Fırın Makarna	400	Tel Şehriyeli Pilav	350	Sade Pirinç Pilavı	350	Bulgur Pilavı	350
Meyve	50	Kayısılu Puding	150	Limonlu Muhallebi	150	Meyve	50	Prences Tatlısı	250
Patates Salata		ZY. Kabak Kalye		K.Lahana&Havuç&Göbek		Kısır		K.Lahana&Havuç&Göbek	
Yoğurt		Cacık		Cacık		Yoğurt		Cacık	
İKİNDİ KAHVALTISI	Cal	İKİNDİ KAHVALTISI	Cal	İKİNDİ KAHVALTISI	Cal	İKİNDİ KAHVALTISI	Cal	İKİNDİ KAHVALTISI	Cal
Meyveli Kek	120	Elmalı Kurabiye	150	Muz	50	Kuru Üzümlü Kek	120	Soğuk Sandviç	170
Süt	114	Limonata	73	Kurabiye	134	Bitki Çayı		Ayran	57
PAZARTESİ 09.10.2017		SALI 10.10.2017		ÇARŞAMBA 11.10.2017		PERŞEMBE 12.10.2017		CUMA 13.10.2017	
SABAH KAHVALTISI	Cal	SABAH KAHVALTISI	Cal	SABAH KAHVALTISI	Cal	SABAH KAHVALTISI	Cal	SABAH KAHVALTISI	Cal
Simit(280), Kaşarlı Yumurta(187), Beyaz Peynir(70), Siyah Zeytin(35), Çilek Reçeli(63), Komposto(130)		Sebzeli Milföy Böreği(140), Peynirli Yumurta(185), Kaşar Peynir(72), Yeşil Zeytin(45), Bal(55), Süt(114)		Sade Poğaç(107), Haşlanmış Yumurta(70), Beyaz Peynir(70), Siyah Zeytin(35), Kayısı Reçeli(63), Komposto(130)		Açma(161), Sade Yumurt(115), Kaşar Peynir(72), Yeşil Zeytin(45), Tahin(40) Pekmez(87), Bitki Çayı		Köy Böreği, Haşlanmış Yumurta(70), Beyaz Peynir(70), Siyah Zeytin(35), Vişne Reçeli(633), Komposto(130)	
ÖĞLE YEMEĞİ	Cal	ÖĞLE YEMEĞİ	Cal	ÖĞLE YEMEĞİ	Cal	ÖĞLE YEMEĞİ	Cal	ÖĞLE YEMEĞİ	Cal
Naneli Yoğurt Çorba	250	Mercimek Çorba	250	Sütlü Ispanak Çorba	220	Yayla Çorba	250	Düğün Çorba	200
Kıymalı Bezelye	190	Terbiyeli Köfte	300	Kıymalı Nohut	350	Sebzeli Kebap	250	Kıy. Patates Oturtma	310
Domates Soslu Makarna	300	Sade Pirinç Pilavı	350	Tel Şehriyeli Pirinç Pilavı	350	Bulgur Pilavı	350	Sade Makarna	350
Meyve	50	Keşkül	150	Kakaolu Puding	150	Meyve	50	İrmik Helvası	300
Kısır		K.Lahana&Havuç&Göbek		ZY. Orbit Fasulye		K.Lahana&Havuç&Göbek		ZY.Brokoli	
Cacık		Yoğurtlu Kabak		Cacık		Yoğurt		Havuç Tarator	
İKİNDİ KAHVALTISI	Cal	İKİNDİ KAHVALTISI	Cal	İKİNDİ KAHVALTISI	Cal	İKİNDİ KAHVALTISI	Cal	İKİNDİ KAHVALTISI	Cal
İki Renkli Kek	120	Un Kurabiyesi	200	Armut	50	Galet	134	Mini Pizza	230
Süt	114	Limonata	73	Mini Kurabiye	134	Süt	114	Ayran	57

PAZARTESİ 16.10.2017		SALI 17.10.2017		ÇARŞAMBA 18.10.2017		PERŞEMBE 19.10.2017		CUMA 20.10.2017	
SABAH KAHVALTISI	Cal	SABAH KAHVALTISI	Cal	SABAH KAHVALTISI	Cal	SABAH KAHVALTISI	Cal	SABAH KAHVALTISI	Cal
Simit(280), Kaşarlı Yumurta(187), Beyaz Peynir(70), Siyah Zeytin(35), Çilek Reçeli(63), Komposto(130)		Peynirli Milföy Böreği(350), Sade Yumurta(107), Kaşar Peynir(72), Yeşil Zeytin(45), Bal(55), Süt(114)		Sade Poğaç(107), Haşlanmış Yumurta(70), Beyaz Peynir(70), Siyah Zeytin(35), Kayısı Reçeli(63), Komposto(130)		Açma(161), Beyaz Peynirli Yumurta(185), Kaşar Peynir(70), Yeşil Zeytin(45), Tahin (40)Pekmez(87), Süt(114)		Su Böreği, Haşlanmış Yumurta(70), Beyaz Peynir(70), Siyah Zeytin(35), Vişne Reçeli(63), Komposto(130)	
ÖĞLE YEMEĞİ	Cal	ÖĞLE YEMEĞİ	Cal	ÖĞLE YEMEĞİ	Cal	ÖĞLE YEMEĞİ	Cal	ÖĞLE YEMEĞİ	Cal
Alaca Çorba	250	Ezogelin Çorba	250	Sebze Çorba	190	Arpa Şehriye Çorbası	220	Mercimek Çorba	250
Etlı Kış Türüsü	190	İzmir Köfte	260	Kıymalı Yeşil Mercimek	350	Orman Kebabı	290	Mantı	455
Bulgur Pilavı	350	Mantar Soslu Makarna	300	Arpa Şehriyeli Pirinç Pilavı	350	Sade Pirinç Pilavı	350	Domates Sos	30
Meyve	50	Sütlaç	270	Krem Karamel	200	Meyve	50	Kakaolu Puding	150
K.Lahana&Havuç&Göbek		Kısır		Patates Salatası		K.Lahana&Havuç&Göbek		K.Lahana&Havuç&Göbek	
Cacık		Ispanak Tarator		Cacık		Yoğurt		Yoğurt	
İKİNDİ KAHVALTISI	Cal	İKİNDİ KAHVALTISI	Cal	İKİNDİ KAHVALTISI	Cal	İKİNDİ KAHVALTISI	Cal	İKİNDİ KAHVALTISI	Cal
Kakaolu Kek	100	Tuzlu Kurabiye	100	Elma	50	Zencefilli Kurabiye	120	Soğuk sandviç	170
Süt	114	Ayran	57	Kurabiye	134	Meyve Çayı		Ayran	57
PAZARTESİ 23.10.2017		SALI 24.10.2017		ÇARŞAMBA 25.10.2017		PERŞEMBE 26.10.2017		CUMA 27.10.2017	
SABAH KAHVALTISI	Cal	SABAH KAHVALTISI	Cal	SABAH KAHVALTISI	Cal	SABAH KAHVALTISI	Cal	SABAH KAHVALTISI	Cal
Simit(280), Kaşarlı Yumurta(187), Beyaz Peynir(70), Siyah Zeytin(35), Çilek Reçeli(63), Komposto(130)		Peynirli Milföy Böreği(350), Sade Yumurta(107), Kaşar Peynir(72), Yeşil Zeytin(45), Bal(55), Süt(114)		Sade Poğaç(107), Haşlanmış Yumurta(70), Beyaz Peynir(70), Siyah Zeytin(35), Kayısı Reçeli(63), Süt(114)		Açma(161), Beyaz Peynirli Yumurta(185), Kaşar Peynir(70), Yeşil Zeytin(45), Tahin (40)Pekmez(87), Süt(114)		Köy Böreği, Haşlanmış Yumurta(70), Beyaz Peynir(70), Siyah Zeytin(35), Vişne Reçeli(63), Komposto(130)	
ÖĞLE YEMEĞİ	Cal	ÖĞLE YEMEĞİ	Cal	ÖĞLE YEMEĞİ	Cal	ÖĞLE YEMEĞİ	Cal	ÖĞLE YEMEĞİ	Cal
Mercimek Çorba	250	Sütlü Ispanak Çorba	220	Brokoli Çorba	190	Ezogelin Çorba	250	Özel Yemek Günü	
Ispanak Graten	225	Izgara Köf. + Elma Dlm Pat.	280	Barbunya Yemeği	350	Hindi Tandır	255		
Sade Makarna	350	Bulgur Pilavı	350	Sade Pirinç Pilavı	350	Soslu Makarna	300		
Meyve	50	Haşhaşlı Muhallebi	150	Bisküvi Pastası	300	Meyve	50		
Kısır		K.Lahana&Havuç&Göbek		K:Lahana&Havuç&Göbek		Kısır			
Yoğurt		Cacık		Cacık		Yoğurt			
İKİNDİ KAHVALTISI	Cal	İKİNDİ KAHVALTISI	Cal	İKİNDİ KAHVALTISI	Cal	İKİNDİ KAHVALTISI	Cal	İKİNDİ KAHVALTISI	Cal
Mini Pizza	230	Çatal	180	Mandalina	50	Sakallı Poğaç	120	Sade Kek	100
Ayran	57	Ayran	57	Kurabiye	134	Ayran	57	Meyve Çayı	

PAZARTESİ 30.10.2017		SALI 31.10.017					
SABAH KAHVALTISI	Cal	SABAH KAHVALTISI	Cal				
Simit(280), Kaşarlı Yumurta(187), Beyaz Peynir(70), Siyah Zeytin(35), Çilek Reçeli(63), Komposto(130)		Peynirli Milföy Böreği(350), Sade Yumurta(107), Kaşar Peynir(72), Yeşil Zeytin(45), Bal(55), Süt(114)					
ÖĞLE YEMEĞİ	Cal	ÖĞLE YEMEĞİ	Cal				
Mercimek Çorba	250	Tel Şehriye Çorba	220				
Karnabahar Graten	190	Ekşili Köfte	270				
Sade Makarna	350	Bulgur Pilavı	350				
Meyve	50	İncirli Muhallebi	150				
Kısır		K.Lahana&Havuç&Göbek					
Cacık		Cacık					
İKİNDİ KAHVALTISI	Cal	İKİNDİ KAHVALTISI	Cal				
Havuçlu Tarçınlı Kek	110	Elmalı Kurabiye	150				
Meyve Çayı		Limonata	73				

RENKLERLE SAĞLIKLI BESLENME

Yemek gruplarını kalori ve besin değerlerini göz önünde bulundurarak renklere göre sınıflandırdık. Renk olarak trafik

ışıklarından (kırmızı-sarı-yeşil) ve masumiyetin rengi olan “beyazı” seçtik.

Kullanılan renkler trafik ışıklarından alındı. Kısaca renklerin dünyasını paylaşsak;

KIRMIZI - Yüksek kalorili ve besin değeri açısından, düşük olan grup yiyecekler diye tanımlayabiliriz. Bu gruptaki yiyecekleri tüketirken durmayı bilmeliyiz. Örneğin; ağır tatlılar, soslu kızartmalı yiyecekler, yemekler ve börekler vb...

YEŞİL - Sağlıklı beslenmek için tüketimi önerilen, kalori değeri düşük ancak besin değeri yüksek yiyecekler. Örneğin; yoğurt, meyve, cacık vb...

SARI - Kalori seviyesi orta seviyede olan besin içeriği zengin olan grup yemekleri içerir. Mutlaka günde 1 porsiyon tüketilmesi gerekir. Örneğin; çorba, etli/sebzeli ana yemekler 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.

Muhammed Akif BAYRAM

Proje Yöneticisi

Nida YILDIZ

Diyetisyen

Hatice Eser

Lise Müdürü

Rasim AYDOĞUŞ

Genel Koordinatör/İlkokul-Ortaokul Müdürü