

TED KONYA KOLEJİ MENÜSÜ  
ANAOKUL-İLKOKUL KAHVALTI- İKİNDİ



Mar.25

GÜN	KKAL	3 Mart 2025 Pazartesi	KKAL	4 Mart 2025 Salı	KKAL	5 Mart 2025 Çarşamba	KKAL	6 Mart 2025 Perşembe	KKAL	7 Mart 2025 Cuma
KAHVALTI	155,1 KKAL	HAŞLANMIŞ YUMURTA	225 KKAL	POĞAÇA		SEBZELİ OMLET	437 KKAL	KALEM BÖREK	225 KKAL	SİMİT
	28 KKAL	ÇİLEK REÇELİ	28 KKAL	KAŞAR PEYNİRİ	63 KKAL	BEYAZ PEYNİR	51 KKAL	BAL	28 KKAL	KREM PEYNİR
	130 KKAL	SİYAH ZEYTİN / YEŞİL ZEYTİN	130 KKAL	SİYAH ZEYTİN / YEŞİL ZEYTİN	130 KKAL	SİYAH ZEYTİN / YEŞİL ZEYTİN	130 KKAL	SİYAH ZEYTİN / YEŞİL ZEYTİN	130 KKAL	SİYAH ZEYTİN / YEŞİL ZEYTİN
	35-40 KKAL	MAYDANOZ/DEREOTU/TERE/ROKA	28 KKAL	DOMATES / SALATALIK	35-40 KKAL	MAYDANOZ/DEREOTU/TERE/ROKA	28 KKAL	SALATALIK / HAVUÇ	28 KKAL	DOMATES / SALATALIK
ARA ÖĞÜN	0,5 KKAL	ADAÇAYI	44 KKAL	SÜT	0,5 KKAL	IHLAMUR ÇAYI	44 KKAL	SÜT	0,5 KKAL	KUŞBURNU ÇAYI
	355 KKAL	KAKAOLU KEK	170 KKAL	ÇORBA	233 KKAL	MUHALLEBİ	55 KKAL	KISIR	172 KKAL	DAMLA ÇİKOLATALI KURABIYE
GÜN	44 KKAL	SÜT	156 KKAL	KRUTON	105 KKAL	MEYVE	64 KKAL	AYRAN	44 KKAL	SÜT
	KKAL	10 Mart 2025 Pazartesi	KKAL	11 Mart 2025 Salı	KKAL	12 Mart 2025 Çarşamba	KKAL	13 Mart 2025 Perşembe	KKAL	14 Mart 2025 Cuma
KAHVALTI	155,1 KKAL	HAŞLANMIŞ YUMURTA	437 KKAL	PANKEK	255 KKAL	SİMİT	270 KKAL	PEYNİRLİ TOST	270 KKAL	TEREYAĞLI OMLET
	28 KKAL	BAL	66 KKAL	KAKAOLU FİNDİK KREMASI	39 KKAL	ÜÇGEN PEYNİR	66 KKAL	TAHİN PEKMEZ	28 KKAL	KAŞAR PEYNİRİ
	130 KKAL	SİYAH ZEYTİN / YEŞİL ZEYTİN	130 KKAL	SİYAH ZEYTİN / YEŞİL ZEYTİN	130 KKAL	SİYAH ZEYTİN / YEŞİL ZEYTİN	130 KKAL	SİYAH ZEYTİN / YEŞİL ZEYTİN	130 KKAL	SİYAH ZEYTİN / YEŞİL ZEYTİN
	28 KKAL	DOMATES/SALATALIK	35-40 KKAL	MAYDANOZ/DEREOTU/TERE/ROKA	28 KKAL	SALATALIK /HAVUÇ	35-40 KKAL	MAYDANOZ/DEREOTU/TERE/ROKA	28 KKAL	SALATALIK /HAVUÇ
ARA ÖĞÜN	44 KKAL	SÜT	0,5 KKAL	IHLAMUR ÇAYI	44 KKAL	SÜT	0,5 KKAL	ELMA ÇAYI	44 KKAL	KAKAOLU SÜT
	170 KKAL	ÇORBA	170 KKAL	HAVUÇLU TARÇINLI KEK	172 KKAL	UN KURABIYESİ	105 KKAL	PUDING	233 KKAL	YOĞURTLU MAKARNA
GÜN	156 KKAL	KRUTON	156 KKAL	BALLI SÜT	44 KKAL	SÜT	44 KKAL	MEYVE	105 KKAL	LİMONATA
	KKAL	17 Mart 2025 Pazartesi	KKAL	18 Mart 2025 Salı	KKAL	19 Mart 2025 Çarşamba	KKAL	20 Mart 2025 Perşembe	KKAL	21 Mart 2025 Cuma
KAHVALTI	155,1 KKAL	SİMİT	155,1 KKAL	HAŞLANMIŞ YUMURTA	225 KKAL	POĞAÇA	270 KKAL	KAŞARLI OMLET	437 KKAL	PANKEK
	64 KKAL	KAŞAR PEYNİRİ	66 KKAL	TAHİN PEKMEZ	63 KKAL	BEYAZ PEYNİR	28 KKAL	VIŞNE REÇELİ	28 KKAL	KAKOULLU FİNDİK KREMASI
	130 KKAL	SİYAH ZEYTİN / YEŞİL ZEYTİN	130 KKAL	SİYAH ZEYTİN /YEŞİL ZEYTİN	130 KKAL	SİYAH ZEYTİN / YEŞİL ZEYTİN	130 KKAL	SİYAH ZEYTİN / YEŞİL ZEYTİN	130 KKAL	SİYAH ZEYTİN / YEŞİL ZEYTİN
	28 KKAL	SALATALIK / HAVUÇ	28 KKAL	DOMATES / SALATALIK	35-40 KKAL	MAYDANOZ/DEREOTU/TERE/ROKA	28 KKAL	SALATALIK / HAVUÇ	35-40 KKAL	MAYDANOZ/DEREOTU/TERE/ROKA
ARA ÖĞÜN	44 KKAL	KAKAOLU SÜT	0,5 KKAL	BÖĞÜRTLEN ÇAYI	44 KKAL	BALLI SÜT	0,5 KKAL	ELMA ÇAYI	44 KKAL	SÜT
	170 KKAL	ÇORBA	362 KKAL	YAŞ PASTA	355 KKAL	MOZAIK PASTA	172 KKAL	TUZLU KURABIYE	270 KKAL	KAŞARLI TOST
GÜN	156 KKAL	KRUTON	58,3 KKAL	LİMONATA	44 KKAL	SÜT	0,5 KKAL	KUŞBURNU ÇAYI	44 KKAL	IHLAMUR ÇAYI
	KKAL	24 Mart 2025 Pazartesi	KKAL	25 Mart 2025 Salı	KKAL	26 Mart 2025 Çarşamba	KKAL	27 Mart 2025 Perşembe	KKAL	28 Mart 2025 Cuma
KAHVALTI	225 KKAL	POĞAÇA	155,1 KKAL	HAŞLANMIŞ YUMURTA	255 KKAL	SİMİT	118 KKAL	FIRIN PATATES	389 KKAL	SAHANA YUMURTA
	28 KKAL	KAŞAR PEYNİRİ	63 KKAL	BEYAZ PEYNİR	39 KKAL	ÜÇGEN PEYNİR	28 KKAL	KREM PEYNİR	66 KKAL	TAHİN PEKMEZ
	130 KKAL	SİYAH ZEYTİN / YEŞİL ZEYTİN	130 KKAL	SİYAH ZEYTİN / YEŞİL ZEYTİN	130 KKAL	SİYAH ZEYTİN / YEŞİL ZEYTİN	130 KKAL	SİYAH ZEYTİN / YEŞİL ZEYTİN	130 KKAL	SİYAH ZEYTİN / YEŞİL ZEYTİN
	28 KKAL	SALATALIK /HAVUÇ	28 KKAL	DOMATES/SALATALIK	35-40 KKAL	MAYDANOZ/DEREOTU/TERE/ROKA	28 KKAL	SALATALIK /HAVUÇ	35-40 KKAL	MAYDANOZ/DEREOTU/TERE/ROKA
ARA ÖĞÜN	44 KKAL	KAKAOLU SÜT	0,5 KKAL	PAPATYA ÇAYI	0,5 KKAL	ADAÇAYI	44 KKAL	SÜT	0,5 KKAL	ELMA ÇAYI
	170 KKAL	ÇORBA	172 KKAL	ÇÖREKOTLU TUZLU KURABIYE	355 KKAL	MERMER KEK	270 KKAL	GÜL BÖREĞİ	78 KKAL	HAVUÇLU TOPÇUKLAR
GÜN	156 KKAL	KRUTON	156 KKAL	IHLAMUR ÇAYI	44 KKAL	SÜT	44 KKAL	BÖĞÜRTLEN ÇAYI	44 KKAL	SÜT

NOT : TEDARİK VE MENÜ UYUMSUZLUĞU GİBİ DURUMLARDA MENÜ DEĞİŞİKLİĞİ OLABİLİR.

NOT: KALORİLER ORTALAMA BİR PORSİYONA GÖRE HESAPLANMIŞTIR.

Cumhur AŞIK  
Anaokulu-İlkokul-Ortaokul Müdürü

Aydın AKBAŞ  
Lise Müdürü

Selin İNKAYA  
Diyetisyen