























ÖZEL TRAKYA KOLEJİ 2018 ARALIK AYI YEMEK LİSTESİ










GÜNLER	03 ARALIK 07 ARALIK	10 ARALIK 14 ARALIK	17 ARALIK 21 ARALIK	24 ARALIK 28 ARALIK	31 ARALIK
PAZARTESİ	Şehriye Çorbası Kuru Fasulye Pirinç Pilavı Cacık Kalori: 768 Kcal	Mantar Çorba Nohut Şehriyeli Pirinç Pilavı Karışık Turşu Kalori: 776 Kcal	Yeşil Mercimek Pirinç Pilavı Yoğurt Mevsim Salata Kalori: 790 Kcal	Düğün Çorba Barbunya Pirinç Pilavı Cacık Kalori: 759 Kcal	Mercimek Çorba Taze Fasulye Mantı Meyve Kalori: 784 Kcal
					
SALI	Tavuk Suyu Çorba Kıymalı Patates Kuskus Makarna Kazandibi Kalori: 854 Kcal	Ezogelin Çorba Yoğurtlu Karışık Kızartma Peynirli Börek Meyve Kalori: 839 Kcal	Yayla Çorba Samanyolu Kebabı Kısır Salata Meyve Kalori: 850 Kcal	Ezogelin Çorba Fırın Karnabahar Rulo Börek Vişneli Kup Tatlı Kalori: 742 Kcal	
					
ÇARŞAMBA	Brokoli Çorba Hasanpaşa Köfte Mısırlı Pilav Ayrın Kalori: 824 Kcal	Şehriye Çorba İzmir Köfte Bulgur Pilavı Göbek Salata Kalori: 825 Kcal	Mercimek Çorba Bezelye Gül Böreği Komposto Kalori: 805 Kcal	Balkabağı Çorba Pürelı Rostı Köfte Bulgur Pilavı Havuç-Turp Rende Kalori: 819 Kcal	
					
PERŞEMBE	Mercimek Çorba Yoğurtlu Ispanak Kıymalı Börek Komposto Kalori: 756 Kcal	Mısır Çorba Biber Dolma Soslu Makarna Şekerpare Kalori: 763 Kcal	Domates Çorba Kaşarlı Köfte Şehriyeli Pirinç Pilavı Ayrın Kalori: 861 Kcal	Tavuk Suyu Çorba Yoğurtlu Kabak Dolma Erişte Makarna Meyve Kalori: 754 Kcal	
					
CUMA	Yayla Çorba Fırın Tavuk Baget Bulgur Pilavı Mevsim Salata Kalori: 780 Kcal	Sebze Çorba Mantarlı Tavuk Sote Arpa Şehriye Pilavı Ayrın Kalori: 847 Kcal	Şehriye Çorba Lahana Sarma Spagetti Bolonez Mozaik Pasta Kalori: 743 Kcal	Mercimek Çorba Tavuk Kavrıma Sade Pirinç Pilavı Ayrın Kalori: 853 Kcal	

Tanju ÖZBEK
Kurum Doktoru

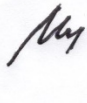
Meltem KÜÇÜK
Gıda Sorumlusu



ÖZEL TRAKYA KOLEJİ 2018 ARALIK AYI İKİNDİ KAHVALTI LİSTESİ

GÜNLER	03 ARALIK 07 ARALIK	10 ARALIK 14 ARALIK	17 ARALIK 21 ARALIK	24 ARALIK 28 ARALIK	31 ARALIK
PAZARTESİ	Zeytinli Poğaç Meyve Çayı Kalori: 218 Kcal 	Tuzlu Kek Vişne Suyu Kalori: 234 Kcal 	Peynirli Poğaç Ihlamur Kalori: 225 Kcal 	Pizza Süt Kalori: 276 Kcal 	Bardakta Mısır Kalori: 105 Kcal 
SALI	İki Renkli Kek Süt Kalori:220 Kcal 	Un Kurabiyesi Meyve Çayı Kalori: 225 Kcal 	Mozaik Pasta Erik Suyu Kalori: 264 Kcal 	Tarçınlı Keşkül Kuru Kayısı Kalori: 271 Kcal 	
ÇARŞAMBA	Pişi Ihlamur Kalori: 290 Kcal 	Açma Süt Kalori: 236 Kcal 	Fırında Peynirli Ekmek Meyve Çayı Kalori: 116 Kcal 	Patatesli Börek Meyve Suyu Kalori: 257 Kcal 	
PERŞEMBE	Cocostar Kurabiye Üzüm Suyu Kalori: 231 Kcal 	Elmalı Kek Ihlamur Kalori:215 Kcal 	Portakallı Kek Süt Kalori: 223 Kcal 	Üzümlü Kurabiye Meyve Çayı Kalori: 221 Kcal 	
CUMA	Meyve Mini Simit Kalori: 288 Kcal	Meyve Susamlı Çubuk Kalori: 236 Kcal	Meyve Tahıllı Poğaç Kalori: 256 Kcal	Meyve Zeytinli Poğaç Kalori: 278 Kcal	


Tanju ÖZBEK
Kurum Doktoru



Meltem KÜÇÜK
Gıda Sorumlusu



ÖZEL TRAKYA KOLEJİ
2018 ARALIK AYI ANASINIFI KAHVALTI LİSTESİ

GÜNLER	03 ARALIK 07 ARALIK	10 ARALIK 14 ARALIK	17 ARALIK 21 ARALIK	24 ARALIK 28 ARALIK	31 ARALIK
PAZARTESİ	Beyaz Peynir Haşlanmış Yumurta Karışık Zeytin Ihlamur Kalori: 260 Kcal	Üçgen Peynir Yumurtalı Ekmek Siyah Zeytin Meyve Çayı Kalori: 272 Kcal	Pınar Beyaz Omlet Havuç Dilimi Vişne Suyu Kalori: 298 Kcal	Kaşarlı Tost Karışık Zeytin Ihlamur Kalori: 281 Kcal	Beyaz Peynir Yumurtalı Ekmek Siyah Zeytin Meyve Çayı Kalori: 293 Kcal
SALI	Kaşar Peynir Kuru Kayısı-Ceviz Siyah Zeytin Meyve Çayı Kalori: 236 Kcal	Beyaz Peynirli Tost Karışık Zeytin Ihlamur Kalori: 273 Kcal	Peynirli Gözleme Siyah Zeytin Meyve Çayı Kalori: 310 Kcal	Pınar Beyaz Omlet Siyah Zeytin Portakal Suyu Kalori: 307 Kcal	
ÇARŞAMBA	Üçgen Peynir Simit Yeşil Zeytin Süt Kalori: 294 Kcal	Pınar Beyaz Omlet Yeşil Zeytin Erik Suyu Kalori: 312 Kcal	Kaşar Peynir Haşlanmış Yumurta Karışık Zeytin Ihlamur Kalori: 284 Kcal	Beyaz Peynir Salatalık-Havuç Dilimi Yeşil Zeytin Süt Kalori: 279 Kcal	
PERŞEMBE	Pınar Beyaz Karışık Zeytin Salatalık-Havuç Dilimi Ihlamur Kalori: 300 Kcal	Kaşar Peynir Simit Karışık Zeytin Süt Kalori: 297 Kcal	Üçgen Peynir Kuru Kayısı-Ceviz Yeşil Zeytin Süt Kalori: 257 Kcal	Kaşar Peynir Simit Karışık Zeytin Meyve Çayı Kalori: 293 Kcal	
CUMA	Sandviç Siyah Zeytin Meyve Çayı Kalori: 294 Kcal	Beyaz Peynir Krep Tahin-Pekmez Ihlamur Kalori: 287 Kcal	Beyaz Peynir Ballı Ekmek Siyah Zeytin Meyve Çayı Kalori: 291 Kcal	Üçgen Peynir Haşlanmış Yumurta Kuru Üzüm-Ceviz Ihlamur Kalori: 273 Kcal	


Tanju ÖZBEK
Kurum Doktoru


Meltem KÜÇÜK
Gıda Sorumlusu



ÖZEL TRAKYA KOLEJİ
2018 KASIM AYI LİSE SALATA BAR LİSTESİ

GÜNLER	03 ARALIK 07 ARALIK	10 ARALIK 14 ARALIK	17 ARALIK 21 ARALIK	24 ARALIK 28 ARALIK	31 ARALIK
PAZARTESİ	Havuç Rende Turp Rende Kıvırcık Salata	Yoğurt Akdeniz Salata	Karışık Turşu Kabak Tarator	Pancar Turşu Göbek Salata Mısır Salata	Gavurdağı Salata Yoğurtlu Kırmızı Biber Havuç Rende
SALI	Gavurdağı Salata Pancar Turşu Havuç Tarator	Mercimek Köfte Göbek Salata Kırmızı Lahana	Mücver Göbek Salata	Yoğurtlu Makarna Salata Mercimek Köfte Kıvırcık Salata	
ÇARŞAMBA	Göbek Salata Acılı Ezme Maydanoz Roka	Rokalı Havuç Kereviz Tarator	Yoğurtlu Brokoli Çoban Salata Kıvırcık Salata	Patlıcan Salata Pembe Sultan	
PERŞEMBE	Kısır Salata Mısır Salata Yoğurt	Haydari Söğüş Salatalık Kıvırcık Salata	Acılı Ezme Piyaz Salatalık Turşu	Roka Salata Söğüş Salatalık Göbek Salata	
CUMA	Köpeoğlu Salata Salatalık Turşu	Mısır Salata Havuç Rende Turp Rende	Patates Salata Havuç Tarator Akdeniz Kıvırcık	Çiğ Köfte Kıvırcık Salata Çıtır Kabak	

Tanju ÖZBEK
Kurum Doktoru

Meltem KÜÇÜK
Gıda Sorumlusu

Kullanılan Ürünler

Ayçiçek Yağı	: Biryag
Tavuk	: Beypiliç
Makarna	: Filiz
Salça	: TAT, TAMEK
Kahvaltılık	: Koska, Pınar
Et Ürünleri	: Narin Kasap
Süt Ürünleri	: SEK
Ekmek	: Ünselili Kardeşler

Bilgi:

- * İçme Sularımız aylık analizlerle denetlenmektedir.
- * Meyvelerimiz mevsimine göre verilmektedir.
- * Tarhanamız ev usulüne göre kendi yemekhanemizde yapılmaktadır
- * Ihlamur okulumuzun bahçesinden toplanmaktadır.
- * Kompostolarda kullandığımız erik ve vişneler okulumuzun bahçesinden toplanmaktadır.