



TED TEKİRDAĞ KOLEJİ

EKİM AYI YEMEK LİSTESİ

YIL/AY	2025/10	VERİLECEK GRUP	Öğrenci / Öğretmen / Personel
TARİH	SABAH KAHVALTISI	ÖĞLE YEMEĞİ	İKİNDİ KAHVALTISI
1 Ekim 2025 Çarşamba	BEYAZ PEYNİRLİ OMLET SALATALIK SÖĞÜŞ YEŞİL ZEYTİN FINDIK KREMA SÜT	EZOĞELİN ÇORBA EKŞİLİ KÖFTE SPAGETTİ MORLAHANA SALATASI YEŞİL SALATA	ÇİKOLATALI PUDİNG
KALORİ	386	761	261
2 Ekim 2025 Perşembe	ZEYTİNYAĞLI FIRIN PATATES KAŞAR PEYNİR SİYAH ZEYTİN BAL İHLAMUR	NANELİ YOĞURT ÇORBA MEVSİM TURLÜ BULGUR PILAVI OSMANLI TULUMBASI	MEYVE SÜT
KALORİ	345	717	167
3 Ekim 2025 Cuma	OMLET LABNE YEŞİL ZEYTİN REÇEL MEYVE ÇAYI	SEBZE ÇORBA SUCUK KÖFTESİ / PATATES SADE MAKARNA AYRAN	KALEM BÖREK KOMPOSTO
KALORİ	358	720	380
4 Ekim 2025 Cumartesi			
5 Ekim 2025 Pazar			

6 Ekim 2025 Pazartesi	HAŞLANMIŞ YUMURTA LABNE YEŞİL ZEYTİN KAKAOLU FINDIK KREMA SÜT	SÜZME MERCİMEK ÇORBASI HİNDİ TANDIR SADE KUSKUS AKDENİZ SALATA	MEVSİM MEYVE YOĞURT
KALORI	323	745	170
7 Ekim 2025 Salı	PRENSES EKMEK SİYAH ZEYTİN REÇEL HAVUÇ DİLİMLERİ IHLAMUR	TAVUKSUYU ÇORBA YEŞİL MERCİMEK BULGUR PİLAVI KARIŞIK TURŞU YOĞURT	MOZİK KEK SÜT
KALORI	360	653	465
8 Ekim 2025 Çarşamba	PATATESLİ YUMURTA BEYAZ PEYNİR YEŞİL ZEYTİN BAL KUŞBURNU ÇAYI	TARHANA ÇORBA ANNE KÖFTESİ/ DOMATES SOS SADE MAKARNA YOĞURTLU KÖZ PATLICAN SALATASI	MEVSİM MEYVE SÜT
KALORI	382	852	143
9 Ekim 2025 Perşembe	OMLET LABNE SİYAH ZEYTİN TAHİN PEKMEZ SÜT	DÜĞÜN ÇORBA BEZELYE YEMEĞİ PİRİNÇ PİLAVI YOĞURT ÇİKOLATALI ŞARLOT PASTA	KURUKAYISI-KURUÜZÜM CEVİZİÇİ SÜT
KALORI	386	712	305
10 Ekim 2025 Cuma	PANKEK KAŞAR PEYNİR YEŞİL ZEYTİN KAKAOLU FINDIK KREMA MEYVE ÇAYI	ANTEP ÇORBA ET DÖNER/ PATATES SADE MAKARNA AYRAN MORLAHANA SALATA	SUPANGLE
KALORI	436	836	338
11 Ekim 2025 Cumartesi			

12 Ekim 2025 Pazar			
13 Ekim 2025 Pazartesi	SİMİT LABNE SİYAH ZEYTİN KAKAOLU FINDIK KREMA SÜT	EZOĞELİN ÇORBA CAFE DE PARİS SOSLU TAVUK SADE KUSKUS PEYNİRLİ ROKA SALATA	MEVSİM MEYVE YOĞURT
KALORİ	448	765	170
14 Ekim 2025 Salı	HAŞLANMIŞ YUMURTA BEYAZ PEYNİR YEŞİL ZEYTİN SALATALIK SÖĞÜŞ KUŞBURNU ÇAYI	ETLİ ÇORBA KURU FASULYE PİRİNÇ PİLAVI YOĞURT	HAVUÇLU-CEVİZLİ KEK
KALORİ	323	615	370
15 Ekim 2025 Çarşamba	SEBZELİ OMLET KAŞAR PEYNİR SİYAH ZEYTİN BAL SÜT	SEBZE ÇORBA KADINBUDU KÖFTE/ PÜRE SADE MAKARNA AYRAN	TAHİNLİ MUHALLEBİ
KALORİ	507	821	348
16 Ekim 2025 Perşembe	ÜÇGEN BÖREK LABNE YEŞİL ZEYTİN TAHİN PEKMEZ IHLAMUR	TELŞEHRİYELİ ÇORBA TAZE FASULYE BULGUR PİLAVI ISLAK KEK	MEVSİM MEYVE SÜT
KALORİ	425	613	143
17 Ekim 2025 Cuma	SADE OMLET KAŞAR PEYNİR SİYAH ZEYTİN REÇEL MEYVE ÇAYI	MERCİMEK ÇORBA MAKARNA GÜNÜ BOLONEZ SOS/ KREMALI MANTARLI SOS/ NAPOLİTEN SOS/FESLEĞEN SOS TAVUKLU SALATA/ MISIRLI ROKA SALATA/ AKDENİZ SALATA YOĞURT	SEBZE ÇUBUKLARI YOĞURT
KALORİ	386	795	191
18 Ekim 2025 Cumartesi			

19 Ekim 2025 Pazar			
20 Ekim 2025 Pazartesi	HAŞLANMIŞ YUMURTA LABNE YEŞİL ZEYTİN KAKAOLU FINDIK KREMA SÜT	SÜZME MERCİMEK ÇORBA TAVUK KÜLBASTI TEREYAĞLI ERİŞTE PEYNİRLİ AKDENİZ SALATA	MEVSİM MEYVE YOĞURT
KALORİ	323	658	170
21 Ekim 2025 Salı	ZEYTİNYAĞLI FIRIN PATATES KAŞAR PEYNİR SİYAH ZEYTİN REÇEL IHLAMUR	TAVUKSUYU ÇORBA NOHUT YEMEĞİ PİRİNÇ PİLAVI TURŞU	DAMLA ÇİKOLATALI KEK
KALORİ	345	741	398
22 Ekim 2025 Çarşamba	PEYNİRLİ YUMURTA YEŞİL ZEYTİN BAL SALATALIK SÖĞÜŞ KUŞBURNU ÇAYI	NANELİ YOĞURT ÇORBA SEBZELİ MİSKET KÖFTE SADE MAKARNA MEVSİM YEŞİLLİKLERİ	KADAYIFLI KAYISILI KEŞKÜL
KALORİ	386	852	273
23 Ekim 2025 Perşembe	OMLET LABNE SİYAH ZEYTİN TAHİN PEKMEZ SÜT	ŞEHİRİYE ÇORBA PATATES MUSAKKA PİRİNÇ PİLAVI CACIK	MEVSİM MEYVE SÜT
KALORİ	425	793	143
24 Ekim 2025 Cuma	PANKEK KAŞAR PEYNİR YEŞİL ZEYTİN KAKAOLU FINDIK KREMA MEYVE ÇAYI	ANTEP ÇORBA SUCUKLU-KAŞARLI PİZZA ZEYTİNYAĞLI FIRIN PATATES AYRAN SUPANGLE	TEREYAĞLI SUSAMLı KURABİYE KUŞBURNU ÇAYI
KALORİ	436	958	216
25 Ekim 2025 Cumartesi			
26 Ekim 2025 Pazar			

27 Ekim 2025 Pazartesi	SİMİT LABNE SİYAH ZEYTİN KAKAOLU FINDIK KREMA SÜT	SÜZME MERCİMEK ÇORBA TAVUK DÖNER PİRİNÇ PİLAVI AYRAN	MEVSİM MEYVE YOĞURT
KALORİ	448	891	170
28 Ekim 2025 Salı	HAŞLANMIŞ YUMURTA BEYAZ PEYNİR YEŞİL ZEYTİN SALATALIK SÖĞÜŞ KUŞBURNU ÇAYI	DÜĞÜN ÇORBA YEŞİL MERCİMEK TEREYAĞLI ERİŞTE YOĞURT	
KALORİ	323	653	
29 Ekim 2025 Çarşamba	RESMİ TATİL		
30 Ekim 2025 Perşembe	BEYAZ PEYNİRLİ OMLET SALATALIK SÖĞÜŞ YEŞİL ZEYTİN KAKAOLU FINDIK KREMA SÜT	TAVUKSUYU ÇORBA ISPANAK YEMEĞİ PEYNİRLİ BÖREK YOĞURT KOMPOSTO	KURUKAYISI-KURUÜZÜM FINDIK İÇİ SÜT
KALORİ	386	638	421
31 Ekim 2025 Cuma	ANNE POĞAÇASI KAŞAR PEYNİR SİYAH ZEYTİN BAL MEYVE ÇAYI	MERCİMEK ÇORBA DANA STROGANOFF SADE MAKARNA YEŞİL SALATA	MOZAİK KEK
KALORİ	392	769	370