



TED TEKİRDAĞ KOLEJİ

KASIM AYI YEMEK LİSTESİ

YIL/AY	2025/11	VERİLECEK GRUP	Öğrenci / Öğretmen / Personel
TARİH	SABAH KAHVALTISI	ÖĞLE YEMEĞİ	İKİNDİ KAHVALTISI
3 Kasım 2025 Pazartesi	HAŞLANMIŞ YUMURTA LABNE YEŞİL ZEYTİN TAHİN PEKMEZ SÜT	DOMATES ÇORBA FESLEĞEN SOSLU TAVUK TEREYAĞLI ERIŞTE MORLAHANA SALATA AKDENİZ SALATA	MEVSİM MEYVE YOĞURT
KALORİ	323	895	170
4 Kasım 2025 Salı	ZEYTİNYAĞLI FIRIN PATATES SIYAH ZEYTİN REÇEL HAVUÇ DİLİMLERİ IHLAMUR	ETLİ ÇORBA KURU FASULYE PİRİNÇ PİLAVI TURŞU YOĞURT	ISLAK KEK SÜT
KALORİ	360	615	515
5 Kasım 2025 Çarşamba	SADE OMLET BEYAZ PEYNİR YEŞİL ZEYTİN BAL KUŞBURNU ÇAYI	MERCİMEK ÇORBA TEKİRDAĞ KÖFTE/DOMATES SOS SADE MAKARNA AYRAN MEKSİKA SALATASI/ HAVUÇ GARNİTÜR	KAYISILI KURABIYE KIŞ ÇAYI
KALORİ	382	873	216
6 Kasım 2025 Perşembe	HAŞLANMIŞ YUMURTA LABNE SIYAH ZEYTİN TAHİN PEKMEZ SÜT	TEL ŞEHRİYE ÇORBA KIYMALI KARNABAHAAR BULGUR PİLAVI YOĞURT MORLAHANA SALATA	MİLFÖY AYRAN
KALORİ	386	653	425
7 Kasım 2025 Cuma	PANKEK KAŞAR PEYNİR YEŞİL ZEYTİN BAL MEYVE ÇAYI	ANTEP ÇORBA MANTI YOĞURT CEVİZLİ BAKLAVA AKDENİZ SALATA/ HAVUÇ SÖĞÜŞ/ MORLAHANA	MEVSİM MEYVE YOĞURT

KALORİ	436	832	170
ARA TATİL			
17 Kasım 2025 Pazartesi	SİMİT LABNE SİYAH ZEYTİN KAKAOLU FINDIK KREMA SÜT	MERCİMEK ÇORBA TAVUK IZGARA/ FIRIN PATATES SADE KUSKUS AYRAN PEYNİRLİ ROKA SALATASI/ HAVUÇ GARNİTÜR	MEVSİM MEYVE YOĞURT
KALORİ	448	798	170
18 Kasım 2025 Salı	HAŞLANMIŞ YUMURTA BEYAZ PEYNİR YEŞİL ZEYTİN SALATALIK SÖĞÜŞ KUŞBURNU ÇAYI	TAVUKSUYU ÇORBA YEŞİL MERCİMEK BULGUR PİLAVI YOĞURT TURŞU	ANNE KEKİ SÜT
KALORİ	323	653	465
19 Kasım 2025 Çarşamba	KALEM BÖREK KAŞAR PEYNİR SİYAH ZEYTİN BAL SÜT	NANELİ YOĞURT ÇORBA PÜRELİ ROSTO KÖFTE SADE MAKARNA YOĞURT MERCİMEKLİ YEŞİL SALATA/ MORLAHANA	BİSKÜVİLİ SUPANGLE
KALORİ	507	813	338
20 Kasım 2025 Perşembe	HAŞLANMIŞ YUMURTA LABNE YEŞİL ZEYTİN TAHİN PEKMEZ IHLAMUR	DÜĞÜN ÇORBA PIRASA YEMEĞİ KIYMALI KOL BÖREĞİ VIŞNE KOMPOSTO YOĞURT / HAVUÇ	MERCİMEK ÇORBASI KROTON/ LIMON
KALORİ	425	649	110
21 Kasım 2025 Cuma	SADE OMLET KAŞAR PEYNİR SİYAH ZEYTİN REÇEL MEYVE ÇAYI	KREMALI MANTAR ÇORBA HAMBURGER / PATATES BARBEKÜ SOSLU KANAT AMERİKAN SALATA/ GARNİTÜR SALATA/ AYRAN MUZLU BİSKÜVİLİ CUP	ÇÖREK OTLU KURABİYE KIŞ ÇAYI
KALORİ	386	917	235
22 Kasım 2025 Cumartesi			
KALORİ			
23 Kasım 2025 Pazar			

24 Kasım 2025 Pazartesi	HAŞLANMIŞ YUMURTA LABNE YEŞİL ZEYTİN KAKAOLU FINDIK KREMA SÜT	MECİMEK ÇORBA SEBZELİ TAVUK SOTE TEREYAĞLI ERIŞTE ROKA SALATA AYRAN	MEVSİM MEYVE YOĞURT
KALORİ	323	738	170
25 Kasım 2025 Salı	ZEYTİNYAĞLI FIRIN PATATES SIYAH ZEYTİN REÇEL HAVUÇ DİLİMLERİ IHLAMUR	TAVUKSUYU ÇORBA NOHUT YEMEĞİ PİRİNÇ PİLAVI TURŞU YOĞURT	MOZAİK PASTA SÜT
KALORİ	360	668	415
26 Kasım 2025 Çarşamba	SADE OMLET BEYAZ PEYNİR YEŞİL ZEYTİN BAL KUŞBURNU ÇAYI	KREMALI SEBZE ÇORBA KAŞARLI TEPSE KÖFTE SADE SPAGETTİ KOSLOV SALATA AYRAN	LİMONLU KEK SÜT
KALORİ	382	783	465
27 Kasım 2025 Perşembe	HAŞLANMIŞ YUMURTA LABNE SIYAH ZEYTİN TAHİN PEKMEZ SÜT	DÜĞÜN ÇORBA BEZELYE YEMEĞİ TEL ŞEHRİYELİ BULGUR PİLAVI TİRAMİSU YOĞURT / HAVUÇ	MİNİ PİZZA KOMPOSTO
KALORİ	386	712	438
28 Kasım 2025 Cuma	ANNE POĞAÇA KAŞAR PEYNİR YEŞİL ZEYTİN BAL MEYVE ÇAYI	ANTEP ÇORBA MANTI YOĞURT HAYRABOLU TATLISI AKDENİZ SALATA/ HAVUÇ SÖĞÜŞ/ MORLAHANA	MEVSİM MEYVE YOĞURT
KALORİ	436	843	170
29 Kasım 2025 Cumartesi			
KALORİ			
30 Kasım 2025 Pazar			
KALORİ			