



TED TEKİRDAĞ KOLEJİ

ARALIK AYI YEMEK LİSTESİ

YIL/AY	2025/12	VERİLECEK GRUP	Öğrenci / Öğretmen / Personel
TARİH	SABAHA KAHVALTISI	ÖĞLE YEMEĞİ	İKİNDİ KAHVALTISI
1 Aralık 2025 Pazartesi	SİMİT LABNE SİYAH ZEYTİN KAKAOLU FİNDİK KREMA SÜT	EZOĞELİN ÇORBA ÇITIR TAVUK / FIRIN PATATES SADE KUSKUS AYRAN MISIRLI YEŞİL SALATA/ HAVUÇ SÖĞÜŞ	MEVSİM MEYVE YOĞURT
KALORİ	448	783	170
2 Aralık 2025 Salı	HAŞLANMIŞ YUMURTA BEYAZ PEYNİR YEŞİL ZEYTİN SALATALIK SÖĞÜŞ KUŞBURNU ÇAYI	ETLİ ÇORBA KURU FASULYE PIRINÇ PILAVI TURŞU YOĞURT	VIŞNELİ KEK SÜT
KALORİ	323	615	465
3 Aralık 2025 Çarşamba	KALEM BÖREK KAŞAR PEYNİR SİYAH ZEYTİN BAL SÜT	ANTEP ÇORBA TEKİRDAĞ KÖFTE/ PATATES SADE MAKARNA AYRAN BROKOLİ SALATA/ MORLAHANA SALATASI	SUPANGLE
KALORİ	507	812	338
4 Aralık 2025 Perşembe	HAŞLANMIŞ YUMURTA LABNE YEŞİL ZEYTİN TAHİN PEKMEZ IHLAMUR	NANELİ YOĞURT ÇORBA KIYMALI KARNABAHAAR BULGUR PILAVI TRİLEÇE YOĞURT	PAÇANGA BÖREĞİ AYRAN
KALORİ	425	715	110
5 Aralık 2025 Cuma	SADE OMLET KAŞAR PEYNİR SİYAH ZEYTİN REÇEL MEYVE ÇAYI	DOMATES ÇORBASI ET DÖNER / FIRIN PATATES ARPA ŞEHRİYELİ PİRİNÇ PILAVI AYRAN MISIRLI ROKA SALATA/MORLAHANA SALATASI	MEVSİM MEYVE YOĞURT
KALORİ	386	836	170
6 Aralık 2025 Cumartesi			
7 Aralık 2025 Pazar			
8 Aralık 2025 Pazartesi	HAŞLANMIŞ YUMURTA LABNE YEŞİL ZEYTİN TAHİN PEKMEZ SÜT	MERCİMEK ÇORBA ELBAŞAN TAVA TEREYAĞLI ERIŞTE AYRAN MEVSİM YEŞİLLİKLERİ/ HAVUÇ SÖĞÜŞ	MEVSİM MEYVE YOĞURT
KALORİ	323	776	170
9 Aralık 2025 Salı	ZEYTİNYAĞLI FIRIN PATATES KAŞAR PEYNİR REÇEL SALATALIK SÖĞÜŞ IHLAMUR	TAVUKSUYU ÇORBA NOHUT YEMEĞİ PIRINÇ PILAVI TURŞU YOĞURT	MOZAİK KEK SÜT
KALORİ	360	668	465
10 Aralık 2025 Çarşamba	SADE OMLET BEYAZ PEYNİR YEŞİL ZEYTİN BAL KUŞBURNU ÇAYI	BROKOLİ ÇORBASI SUCUK KÖFTESİ / PATATES SADE MAKARNA AYRAN AKDENİZ SALATA/ MORLAHANA SALATA	TAHİNLİ KEŞKÜL
KALORİ	382	720	348
11 Aralık 2025 Perşembe	PANKEK LABNE SİYAH ZEYTİN TAHİN PEKMEZ SÜT	YOĞURT ÇORBA BEZELYE YEMEĞİ TEL ŞEHRİYELİ BULGUR PILAVI YOĞURT	MERCİMEK ÇORBASI KROTON/ LİMON
KALORİ	386	613	110
12 Aralık 2025 Cuma	OMLET KAŞAR PEYNİR YEŞİL ZEYTİN BAL MEYVE ÇAYI	ANTEP ÇORBA NOHUTLU TAVUKLU PILAV AYRAN SUPANGLE GARNİTÜR SALATA	MEVSİM MEYVE YOĞURT
KALORİ	436	756	170
13 Aralık 2025 Cumartesi			
14 Aralık 2025 Pazar			

15 Aralık 2025 Pazartesi	SİMİT LABNE SİYAH ZEYTİN KAKAOLU FINDIK KREMA SÜT	MERCİMEK ÇORBA TAVUK FAJİTA SADE KUSKUS AYRAN MEVSİM SALATA	MEVSİM MEYVE YOĞURT
KALORİ	448	738	170
16 Aralık 2025 Salı	HAŞLANMIŞ YUMURTA BEYAZ PEYNİR YEŞİL ZEYTİN SALATALIK SÖĞÜŞ KUŞBURNU ÇAYI	TAVUKSUYU ÇORBA YEŞİL MERCİMEK TEREYAĞLI ERIŞTE YOĞURT TURŞU	ÜZÜMLÜ CEVİZLİ KEK SÜT
KALORİ	323	653	465
17 Aralık 2025 Çarşamba	SADE OMLET KAŞAR PEYNİR SİYAH ZEYTİN BAL SÜT	DOMATESLİ BULGUR ÇORBASI KIBRIS KÖFTE PIRINÇ PILAVI AYRAN ROKA SALATA/ MORLAHANA SALATA	KEKLİ PUDİNG
KALORİ	507	859	386
18 Aralık 2025 Perşembe	KALEM BÖREK LABNE YEŞİL ZEYTİN TAHİN PEKMEZ IHLAMUR	TARHANA ÇORBA PATATES MUSAKKA TEL ŞEHRİYELİ BULGUR PILAVI YOĞURT TIRAMISU	ÇİĞKÖFTE AYRAN
KALORİ	425	745	471
19 Aralık 2025 Cuma	SADE OMLET KAŞAR PEYNİR SİYAH ZEYTİN REÇEL MEYVE ÇAYI	KREMALI MANTAR ÇORBA HAMBURGER / PATATES AYRAN İTALYAN SALATA/ GARNİTÜR SALATA	MEVSİM MEYVE YOĞURT
KALORİ	386	917	170
20 Aralık 2025 Cumartesi			
21 Aralık 2025 Pazar			
22 Aralık 2025 Pazartesi	HAŞLANMIŞ YUMURTA LABNE YEŞİL ZEYTİN TAHİN PEKMEZ SÜT	MERCİMEK ÇORBA TAVUK TANTUNİ TEREYAĞLI ERIŞTE AYRAN PEYNİRLİ MEVSİM YEŞİLLİKLERİ	MEVSİM MEYVE YOĞURT
KALORİ	323	781	170
23 Aralık 2025 Salı	ZEYTİNYAĞLI FIRIN PATATES KAŞAR PEYNİR/ SİYAH ZEYTİN REÇEL HAVUÇ DİLİMLERİ IHLAMUR	ETLİ ÇORBA KURU FASULYE PIRINÇ PILAVI TURŞU YOĞURT	LİMONLU KEK MEYVE ÇAYI
KALORİ	360	615	320
24 Aralık 2025 Çarşamba	SADE OMLET BEYAZ PEYNİR YEŞİL ZEYTİN BAL KUŞBURNU ÇAYI	NANELİ YOĞURT ÇORBA SEBZELİ MİSKET KÖFTE SADE MAKARNA AYRAN MEVSİM SALATA / MORLAHANA	KURU MEYVE/ KURU YEMİŞ SÜT
KALORİ	382	769	305
25 Aralık 2025 Perşembe	HAŞLANMIŞ YUMURTA LABNE SİYAH ZEYTİN TAHİN PEKMEZ SÜT	AŞÇIBAŞI ÇORBA İSPANAK YEMEĞİ KAŞAR PEYNİRLİ KOL BÖREĞİ ÇİKOLATALI ŞARLOT PASTA YOĞURT	KISIR AYRAN
KALORİ	386	696	380
26 Aralık 2025 Cuma	PANKEK YEŞİL ZEYTİN SALATALIK SÖĞÜŞ BAL MEYVE ÇAYI	MISIR ÇORBASI BALIK MEZGİT PATATES SALATASI ROKA SALATA/ MORLAHANA SALATA TAHİN HELVA	MEVSİM MEYVE
KALORİ	436	718	170
27 Aralık 2025 Cumartesi			
28 Aralık 2025 Pazar			
29 Aralık 2025 Pazartesi	SİMİT LABNE SİYAH ZEYTİN KAKAOLU FINDIK KREMA SÜT	TARHANA ÇORBA PİLİÇ ŞİŞ SADE KUSKUS AYRAN KEREVİZ SALATA	MEVSİM MEYVE YOĞURT
KALORİ	448	784	170
30 Aralık 2025 Salı	HAŞLANMIŞ YUMURTA BEYAZ PEYNİR YEŞİL ZEYTİN SALATALIK SÖĞÜŞ KUŞBURNU ÇAYI	TAVUKSUYU ÇORBA YEŞİL MERCİMEK BULGUR PILAVI YOĞURT TURŞU	PORTAKALLI KEK SÜT
KALORİ	323	653	380
31 Aralık 2025 Çarşamba	KALEM BÖREK KAŞAR PEYNİR SİYAH ZEYTİN BAL SÜT	DOMATES ÇORBA İNEGÖL KÖFTE / FIRIN PATATES SADE MAKARNA AYRAN SEBZE BUKETİ	ÇİKOLATALI PUDİNG
KALORİ	507	863	386
1 Ocak 2026 Perşembe	RESMİ TATİL		
2 Ocak 2026 Cuma	OMLET KAŞAR PEYNİR SİYAH ZEYTİN BAL SÜT	ANTEP ÇORBA MANTI YOĞURT CEVİZLİ BAKLAVA AKDENİZ SALATA/ HAVUÇ SÖĞÜŞ/ MORLAHANA	MEVSİM MEYVE YOĞURT
KALORİ	509	843	170