



TED TEKİRDAĞ KOLEJİ

OCAK AYI YEMEK LİSTESİ

YIL/AY	2026/01	VERİLECEK GRUP	Öğrenci / Öğretmen / Personel
TARİH	SABAH KAHVALTISI	ÖĞLE YEMEĞİ	İKİNDİ KAHVALTISI
5 Ocak 2026 Pazartesi	HAŞLANMIŞ YUMURTA LABNE YEŞİL ZEYTİN TAHİN PEKMEZ SÜT	MERCİMEK ÇORBA KARIŞIK IZGARA/ FIRIN PATATES SADE KUSKUS AYRAN PEYNİRLİ ROKA SALATASI/ HAVUÇ GARNİTÜR	MEVSİM MEYVE YOĞURT
KALORİ	323	798	170
6 Ocak 2026 Salı	ZEYTİNYAĞLI FIRIN PATATES KAŞAR PEYNİR/ SIYAH ZEYTİN REÇEL HAVUÇ DİLİMLERİ IHLAMUR	TAVUKSUYU ÇORBA NOHUT YEMEĞİ PIRINÇ PILAVI TURŞU YOĞURT	HAVUÇLU TARÇINLI ANNE KEKİ KIŞ ÇAYI
KALORİ	360	668	373
7 Ocak 2026 Çarşamba	SADE OMLET BEYAZ PEYNİR YEŞİL ZEYTİN BAL KUŞBURNU ÇAYI	ANTEP ÇORBA KÜTAHYA KÖFTE SADE MAKARNA YOĞURTLU KÖZ BİBER MEVSİM YEŞİLLİKLER / MOR LAHANA	FINDIKLI SUPANGLE
KALORİ	382	720	338
8 Ocak 2026 Perşembe	HAŞLANMIŞ YUMURTA LABNE SIYAH ZEYTİN TAHİN PEKMEZ SÜT	DÜĞÜN ÇORBA KIYMALI KAPUSKA BULGUR PILAVI YOĞURT	ANNE POĞAÇASI AYRAN
KALORİ	386	690	303
9 Ocak 2026 Cuma	PANKEK YEŞİL ZEYTİN SALATALIK SÖĞÜŞ BAL MEYVE ÇAYI	SEBZE ÇORBA SUCUKLU-KAŞARLI PİZZA AYRAN MUZLU MAGNOLYA MEVSİM SALATA	MEVSİM MEYVE YOĞURT
KALORİ	436	858	170
10 Ocak 2026 Cumartesi			
11 Ocak 2026 Pazar			
12 Ocak 2026 Pazartesi	SİMİT LABNE SIYAH ZEYTİN KAKAOLU FINDIK KREMA SÜT	ANTEP ÇORBA MANTI YOĞURT CEVİZLİ BAKLAVA AKDENİZ SALATA/ HAVUÇ SÖĞÜŞ/ MORLAHANA	MEVSİM MEYVE YOĞURT
KALORİ	448	843	170
13 Ocak 2026 Salı	HAŞLANMIŞ YUMURTA BEYAZ PEYNİR YEŞİL ZEYTİN SALATALIK SÖĞÜŞ KUŞBURNU ÇAYI	TAVUKSUYU ÇORBA YEŞİL MERCİMEK TEREYAĞLI ERIŞTE YOĞURTLU KÖZ PATLICAN TURŞU	ISLAK KEK SÜT
KALORİ	323	653	515
14 Ocak 2026 Çarşamba	SADE OMLET KAŞAR PEYNİR SIYAH ZEYTİN BAL SÜT	NANELİ YOĞURT ÇORBA KAŞARLI TEPŞİ KÖFTE SADE MAKARNA YOĞURT MERCİMEKLİ YEŞİL SALATA/ HAVUÇ SÖĞÜŞ	TARHANA ÇORBA / DİLİM EKMEK KORNIŞON TURŞU
KALORİ	507	813	110
15 Ocak 2026 Perşembe	KALEM BÖREK LABNE YEŞİL ZEYTİN TAHİN PEKMEZ IHLAMUR	TEL ŞEHRİYE ÇORBA KIYMALI KARNABAHAHAR BULGUR PILAVI YOĞURT MORLAHANA SALATA	MİLFÖY MEYVE ÇAYI
KALORİ	425	653	331
16 Ocak 2026 Cuma	SADE OMLET KAŞAR PEYNİR SIYAH ZEYTİN REÇEL MEYVE ÇAYI	TAVUKSUYU ÇORBA KURU FASULYE PIRINÇ PILAVI YOĞURT TURŞU	KURUMEYVE- KURUYEMİŞ SÜT
KALORİ	386	653	305
17 Ocak 2026 Cumartesi			
18 Ocak 2026 Pazar			