



TED TEKİRDAĞ KOLEJİ

MART AYI YEMEK LİSTESİ

YIL/AY	2026/03	VERİLECEK GRUP	Öğrenci / Öğretmen / Personel
TARİH	SABAHA KAHVALTISI	ÖĞLE YEMEĞİ	İKİNDİ KAHVALTISI
2 Mart 2026 Pazartesi	SADE OMLET LABNE SİYAH ZEYTİN KAKAOLU FİNDİK KREMA SÜT	SÜZME MERCİMEK ÇORBASİ ET DÖNER / FIRIN PATATES NAPOLİTEN SOSLU SPAGETTİ AYRAN MISIRLI ROKA SALATA/MORLAHANA SALATASI	MEYVE TABAĞI YOĞURT
KALORİ	448	836	170
3 Mart 2026 Salı	HAŞLANMIŞ YUMURTA BEYAZ PEYNİR YEŞİL ZEYTİN SALATALIK SÖĞÜŞ KUŞBURNU ÇAYI	TAVUK SUYU ÇORBA PASTIRMALI KURU FASULYE BULGUR PILAVI TURŞU YOĞURT	MOZAİK KEK SÜT
KALORİ	323	615	373
4 Mart 2026 Çarşamba	KAŞAR PEYNİRLİ GÖZLEME KAŞAR PEYNİR SİYAH ZEYTİN BAL SÜT	BROKOLİ ÇORBA PÜRELİ TAS KEBABİ PİRİNÇ PILAVI AYRAN MEKSİKA SALATASI / MORLAHANA SALATASI	SUPANGLE
KALORİ	507	812	338
5 Mart 2026 Perşembe	KALEM BÖREK LABNE YEŞİL ZEYTİN TAHİN PEKMEZ IHLAMUR	TEL ŞEHRİYE ÇORBA KIYMALI KARNABAHAAR BULGUR PILAVI YOĞURT ÇİKOLATALI ŞARLOT PASTA	DEREOTLU POĞAÇA VIŞNE KOMPOSTO
KALORİ	425	785	322
6 Mart 2026 Cuma	SADE OMLET KAŞAR PEYNİR SİYAH ZEYTİN REÇEL MEYVE ÇAYI	VİTAMİN ÇORBA HAMBURGER / PATATES AYRAN KOSLOV SALATA YEŞİL SALATA/ KORNİŞON TURŞU/ MORLAHANA	MEYVE TABAĞI GRISSİNİ
KALORİ	386	917	170
7 Mart 2026 Cumartesi			
8 Mart 2026 Pazar			
9 Mart 2026 Pazartesi	SİMİT ÜÇGEN PEYNİR YEŞİL ZEYTİN/ ÇERİ DOMATES TAHİN PEKMEZ SÜT	MERCİMEK ÇORBA TAVUK TANTUNİ / LAVAŞ TEREYAĞLI ERİŞTE AYRAN YEŞİL SALATA/ HAVUÇ SÖĞÜŞ/ MORLAHANA	MEYVE TABAĞI GRISSİNİ
KALORİ	323	781	170
10 Mart 2026 Salı	HAŞLANMIŞ YUMURTA KAŞAR PEYNİR/ SİYAH ZEYTİN REÇEL HAVUÇ DİLİMLERİ IHLAMUR	DÜĞÜN ÇORBA ETLİ NOHUT YAHNİ PİRİNÇ PILAVI TURŞU YOĞURT	LİMONLU KEK SÜT
KALORİ	360	668	373
11 Mart 2026 Çarşamba	SADE POĞAÇA BEYAZ PEYNİR YEŞİL ZEYTİN / ÇERİ DOMATES/ SALATALIK BAL KUŞBURNU ÇAYI	KREMLİ SEBZE ÇORBA KAŞARLI TEPİSİ KÖFTE / PÜRE SADE MAKARNA YOĞURT MEVSİM YEŞİLLİKLERİ/ HAVUÇ SÖĞÜŞ	MOZAİK PASTA
KALORİ	382	813	331
12 Mart 2026 Perşembe	MANTARLI OMLET BEYAZ PEYNİR SİYAH ZEYTİN TAHİN PEKMEZ SÜT	TEL ŞEHRİYE ÇORBA PATATES OTURTMA BULGUR PILAVI YOĞURT / MEVSİM SALATA KURU CACIK	AÇMA AYRAN
KALORİ	386	645	532
13 Mart 2026 Cuma	PİŞİ YEŞİL ZEYTİN ÇERİ DOMATES/ SALATALIK SÖĞÜŞ BAL MEYVE ÇAYI	ANTEP ÇORBA SUCUKLU-KAŞARLI PİZZA AYRAN MEVSİM SALATA	ELMALI TURTA SÜT
KALORİ	436	858	170
BAYRAM TATİLİ			

23 Mart 2026 Pazartesi	SİMİT LABNE SİYAH ZEYTİN KAKAOLU FINDIK KREMA SÜT	ANTEP ÇORBA SOSLU MANTI YOĞURT CEVİZLİ BAKLAVA AKDENİZ SALATA/ HAVUÇ SÖĞÜŞ/ MORLAHANA	MEYVE TABAĞI GRISSİNİ
KALORİ	448	843	170
24 Mart 2026 Salı	HAŞLANMIŞ YUMURTA BEYAZ PEYNİR YEŞİL ZEYTİN SALATALIK SÖĞÜŞ KUŞBURNU ÇAYI	DÜĞÜN ÇORBA YEŞİL MERCİMEK TEREYAĞLI ERIŞTE YOĞURTLU KÖZ PATLICAN TURŞU	KAKAOLU KEK SÜT
KALORİ	323	653	315
25 Mart 2026 Çarşamba	ANNE POĞAÇASI KAŞAR PEYNİR SİYAH ZEYTİN BAL SÜT	MERCİMEK ÇORBA TİRE KÖFTE NAPOLİTEN SOSLU MAKARNA YOĞURT MEVSİM SALATA	SUPANGLE
KALORİ	507	896	338
26 Mart 2026 Perşembe	PİŞİ YEŞİL ZEYTİN DOMATES/ SALATALIK SÖĞÜŞ TAHİN PEKMEZ IHLAMUR	MISIR ÇORBASI BALIK PATATES SALATASI ROKA SALATA/ MORLAHANA SALATA TAHİN HELVA	ÇİĞKÖFTE MEYVE SUYU
KALORİ	425	718	471
27 Mart 2026 Cuma	SEBZELİ OMLET ÇERİ DOMATES SİYAH ZEYTİN KAKAOLU FINDIK KREMA MEYVE ÇAYI	TAVUK SUYU ÇORBA ZEYTİN YAĞLI PIRASA YEMEĞİ SADE MAKARNA ISLAK KEK YOĞURT	ISPANAKLI KOL BÖREĞİ AYRAN
KALORİ	386	689	170
28 Mart 2026 Cumartesi			
29 Mart 2026 Pazar			
30 Mart 2026 Pazartesi	SİMİT LABNE YEŞİL ZEYTİN TAHİN PEKMEZ SÜT	EZOĞELİN ÇORBA HİNDİ FAJİTA/ PATATES SADE KUSKUS AYRAN MISIRLI YEŞİL SALATA/ HAVUÇ SÖĞÜŞ	ÜZÜMLÜ KEK SÜT
KALORİ	323	783	170
31 Mart 2026 Salı	HAŞLANMIŞ YUMURTA KAŞAR PEYNİR/ SİYAH ZEYTİN REÇEL HAVUÇ DİLİMLERİ IHLAMUR	TAVUK SUYU ÇORBA KURU FASULYE PİRİNÇ PILAVI TURŞU YOĞURT	KAŞARLI -SUCUKLU MİLFÖY AYRAN
KALORİ	360	615	329
1 Nisan 2026 Çarşamba	KALEM BÖREK BEYAZ PEYNİR YEŞİL ZEYTİN BAL KUŞBURNU ÇAYI	MERCİMEK ÇORBA PİDELİ KÖFTE YOĞURT ARPA ŞEHRİYE SALATASI MEVSİM YEŞİLLİKLERİ/ MOR LAHANA	ÇİKOLATA SOSLU PROFİTEROL
KALORİ	382	895	429
2 Nisan 2026 Perşembe	PEYNİRLİ OMLET LABNE SİYAH ZEYTİN TAHİN PEKMEZ SÜT	NANELİ YOĞURT ÇORBA KIYMALI KAPUSKA BULGUR PILAVI NEVİZE TATLISI YOĞURT	KAŞARLI GÜL BÖREĞİ VİŞNE KOMPOSTO
KALORİ	386	690	348
3 Nisan 2026 Cuma	PİŞİ YEŞİL ZEYTİN DOMATES / SALATALIK SÖĞÜŞ BAL MEYVE ÇAYI	HAVUÇ-KEREVİZ ÇORBA SAMANYOLU KEBABİ SADE MAKARNA ÜZÜM KOMPOSTO YEŞİL SALATA/ HAVUÇ SÖĞÜŞ/ MORLAHANA SALATA/ YOĞURT	KURU MEYVE FINDIK-CEVİZ SÜT
KALORİ	436	653	170