



TED TEKİRDAĞ KOLEJİ MAYIS YEMEK LİSTESİ 2025-2026

TARİH	KAHVALTI	ÖĞLE YEMEĞİ	İKİNDİ KAHVALTISI	SALATABAR	TOPLAM KALORİ
4 Mayıs 2026 Pazartesi	SİMİT, ÜÇGEN PEYNİR, SİYAH ZEYTİN, ÇERİ DOMATES, TAHİN PEKMEZ, SÜT	MERCİMEK ÇORBA, TAVUKTANTUNI/LAVAŞ,TEREYAĞLI ERIŞTE, AYRAN	MEVSİM MEYVE, GRİSSİNİ	MEVSİM YEŞİLLİKLERİ, HAVUÇ SÖĞÜŞ, MORLAHANA SALATASI	
	410	715	170		1295
5 Mayıs 2026 Salı	SEBZELİ OMLET, BEYAZ PEYNİR, YEŞİL ZEYTİN, BAL, KUŞBURNU ÇAYI	DÜĞÜN ÇORBA, NOHUT YEMEĞİ, PİRİNÇ PİLAVI	SADE POĞAÇA, KOMPOSTO	YOĞURT, TURŞU	
	397	648	322		1367
6 Mayıs 2026 Çarşamba	KALEM BÖREK, LABNE, SİYAH ZEYTİN, SALATALIK, REÇEL, IHLAMUR	TARHANA ÇORBA, TEKİRDAĞ KÖFTE-DOMATES SOS, SADE MAKARNA, AYRAN	MOZAİK KEK, SÜT	MEVSİM SALATASI, LOKANTA EZMESİ	
	493	815	373		1681
7 Mayıs 2026 Perşembe	HAŞLANMIŞ YUMURTA, KAŞAR PEYNİRİ, YEŞİL ZEYTİN, KAKAOLU FINDIK KREMA, SÜT	NANELİ YOĞURT ÇORBA, SANDAL SEFASI, BULGUR PİLAVI	PATATESLİ KOL BÖREĞİ, AYRAN	YOĞURT	
	383	698	415		1496
8 Mayıs 2026 Cuma	SADE OMLET, LABNE, SİYAH ZEYTİN,HAVUÇ DİLİMLERİ, KAKAOLU FINDIK KREMA, MEYVE ÇAYI	ANTEP ÇORBA, HAMBURGER-PATATES, AYRAN	SUPANGLE	AMERİKAN SALATASI, DOMATES/TURŞU/KIVIRCIK	
	367	875	338		1580
9 Mayıs 2026 Cumartesi					
10 Mayıs 2026 Pazar					
11 Mayıs 2026 Pazartesi	ZEYTİNYAĞLI FIRIN PATATES, BEYAZ PEYNİR,SİYAH ZEYTİN, TAHİN PEKMEZ, IHLAMUR	ANTEP ÇORBA, MANTI, CEVİZLİ BAKLAVA	MEVSİM MEYVE, SÜT	YOĞURT, SEBZE BUKETİ	
	383	747	210		1340
12 Mayıs 2026 Salı	SEBZELİ OMLET, BEYAZ PEYNİR, YEŞİL ZEYTİN, BAL, KUŞBURNU ÇAYI	DÜĞÜN ÇORBA, YEŞİL MERCİMEK, PEYNİRLİ ERIŞTE	DEREOTLU POĞAÇA	CACIK, TURŞU	
	397	645	322		1364
13 Mayıs 2026 Çarşamba	GÖZLEME, LABNE, SİYAH ZEYTİN, SALATALIK, REÇEL, IHLAMUR	BROKOLİ ÇORBA, DEMİGLACE SOSLU BİFTEK KÖFTE, SADE MAKARNA, AYRAN	KAKAOLU KEK, SÜT	PEYNİRLİ ROKA SALATASI, MEKSİKA SALATASI	
	493	783	372		1648

TARİH	KAHVALTI	ÖĞLE YEMEĞİ	İKİNDİ KAHVALTISI	SALATABAR	TOPLAM KALORİ
14 Mayıs 2026 Perşembe	HAŞLANMIŞ YUMURTA, KAŞAR PEYNİRİ, YEŞİL ZEYTİN, KAKAOLU FINDIK KREMA, SÜT	YOĞURTLU TEL ŞEHRİYE ÇORBA,PATATES OTURTMA, BULGUR PİLAVI, ISLAK KEK	SUCUKLU-KAŞARLI MILFÖY	YOĞURT	
	383	627	398		1408
15 Mayıs 2026 Cuma	SADE OMLET, LABNE, SIYAH ZEYTİN,HAVUÇ DİLİMLERİ, KAKAOLU FINDIK KREMA, MEYVE ÇAYI	MERCİMEK ÇORBA,PİZZA, AYRAN	ÇİKOLATALI PUDİNG	MEVSİM YEŞİLLİKLERİ, MORLAHANA SALATASI, HAVUÇ TARATOR	
	367	823	338		1528
16 Mayıs 2026 Cumartesi					
17 Mayıs 2026 Pazar					
18 Mayıs 2026 Pazartesi	SİMİT, ÜÇGEN PEYNİR, YEŞİL ZEYTİN, ÇERİ DOMATES, TAHİN PEKMEZ, SÜT	MERCİMEK ÇORBA , TAVUK KÜLBASTI, TEREYAĞLI ERİŞTE, AYRAN	MEVSİM MEYVE, GRİSSİNİ	MISIRLI ROKA SALATA, MORLAHANA SALATASI	
	410	741	170		1321
19 Mayıs 2026 Salı					
20 Mayıs 2026 Çarşamba	HAŞLANMIŞ YUMURTA, KAŞAR PEYNİRİ, SIYAH ZEYTİN, KAKAOLU FINDIK KREMA, SÜT	TARHANA ÇORBA, İNEGÖL KÖFTE, DOMATES SOSLU SPAGETTİ, AYRAN	KEK- SÜT	MEVSİM YEŞİLLİKLERİ, MORLAHANA SALATASI, İSPANAK BORANİ	
	383	754	373		1510
21 Mayıs 2026 Perşembe	PİŞİ, BEYAZ PEYNİR, YEŞİL ZEYTİN, BAL, SALATALIK SÖĞÜŞ, IHLAMUR	NANELİ YOĞURT ÇORBA, KURU FASULYE, PİRİNÇ PİLAVI	KISIR-AYRAN	YOĞURT, TURŞU	
	428	645	337		1410
22 Mayıs 2026 Cuma	SADE OMLET, LABNE, YEŞİL ZEYTİN,HAVUÇ DİLİMLERİ, KAKAOLU FINDIK KREMA, MEYVE ÇAYI	NANELİ YOĞURT ÇORBA,BEZELYE YEMEĞİ, PİRİNÇ PİLAVI, HAVUÇLU CEVİZLİ PASTA	SADE POĞAÇA, KOMPOSTO	YOĞURT	
	367	689	322		1378