



## TED TEKİRDAĞ KOLEJİ HAZİRAN AYI YEMEK LİSTESİ 2025-2026

TARİH	KAHVARTI	ÖĞLE YEMEĞİ	İKİNDİ KAHVARTISI	SALATABAR	TOPLAM KALORI
1 Haziran 2026 Pazartesi	HAŞLANMIŞ YUMURTA, KAŞAR PEYNİRİ, YEŞİL ZEYTİN, REÇEL, İHLAMUR KALORİ :383	ANTEP ÇORBA, MANTI, BAKLAVA KALORİ:747	KAKAOLU KEK, SÜT KALORİ: 373	YOĞURT, ÇİTİR KABAK	
2 Haziran 2026 Salı	ZEYTİNYAĞLI FIRIN PATATES, LABNE, YEŞİL ZEYTİN, BAL, KUŞBURNU ÇAYI KALORİ :397	TAVUK SUYU ÇORBA, YEŞİL MERCİMEK, TEREYAĞLI ERİŞTE KALORİ: 645	SADE POĞAÇA, VIŞNE KOMPOSTO KALORİ: 438	CACIK, TURŞU	
3 Haziran 2026 Çarşamba	SADE OMLET, BEYAZ PEYNİR,SİYAH ZEYTİN, TAHİN PEKMEZ, SÜT KALORİ :383	EZOĞELİN ÇORBA, SUCUK EKMEK-PATATES, AYRAN KALORİ: 859	MEVSİM MEYVE, SÜT KALORİ: 170	YEŞİL SALATA, DOMATES, KORNİŞON TURŞU, MOR LAHANA	
4 Haziran 2026 Perşembe	PANKEK, LABNE, YEŞİL ZEYTİN, KAKAOLU FİNDİK KREMA,SÜT KALORİ :448	TEL ŞEHİRİYE ÇORBA, EFES USULÜ MASAKKA, BULGUR PİLAVI KALORİ: 726	PEYNİRLİ KOL BÖREĞİ, LİMONATA KALORİ: 415	YOĞURT	
5 Haziran 2026 Cuma	SADE OMLET, LABNE, SİYAH ZEYTİN,HAVUÇ DİLİMLERİ, KAKAOLU FİNDİK KREMA, MEYVE ÇAYI KALORİ :367	MERCİMEK ÇORBA, SEBZELİ KÖFTE, SADE KUSKUS , AYRAN KALORİ: 859	MEYVELİ KEKLI FONDÜ KALORİ: 486	YEŞİL SALATA, HAVUÇ, MORLAHANA, DOMATES SÖĞÜŞ	
6 Haziran 2026 Cumartesi					
7 Haziran 2026 Pazar					
8 Haziran 2026 Pazartesi	SİMİT, ÜÇGEN PEYNİR, SİYAH ZEYTİN, ÇERİ DOMATES, TAHİN PEKMEZ, SÜT KALORİ :410	EZOĞELİN ÇORBA, ÇİTİR TAVUK /PATATES, TEREYAĞLI ERİŞTE, AYRAN KALORİ: 871	MEVSİM MEYVE, SÜT KALORİ: 170	ZEYTİNYAĞLI BROKOLİ- BÜRÜKSEL LAHANASI	
9 Haziran 2026 Salı	HAŞLANMIŞ YUMURTA, KAŞAR PEYNİRİ, YEŞİL ZEYTİN, REÇEL, İHLAMUR KALORİ :383	DÜĞÜN ÇORBA, NOHUT YEMEĞİ, BULGUR PİLAVI KALORİ: 673	İSPANAKLI POĞAÇA, KOMPOSTO KALORİ: 438	YOĞURT, TURŞU	
10 Haziran 2026 Çarşamba	SEBZELİ OMLET, BEYAZ PEYNİR, YEŞİL ZEYTİN, KAKAOLU FİNDİK KREMA, KUŞBURNU ÇAYI KALORİ :397	DOMATES ÇORBA, BEĞENDİLİ TEKİRDAĞ KÖFTE/ PATATES, SADE MAKARNA KALORİ: 867	ELMALI - KARAMELLİ KEK, SÜT KALORİ: 389	MEVSİM SALATA, YOĞURT	
11 Haziran 2026 Perşembe	PİŞİ, LABNE, SİYAH ZEYTİN, DOMATES-SALATALIK, BAL, MEYVE ÇAYI KALORİ :476	NANELİ YOĞURT ÇORBA, BEZELYE YEMEĞİ, PİRİNÇ PİLAVI, TRİLEÇE KALORİ: 648	ÇİĞKÖFTE-LAVAŞ-YEŞİLLİK- AYRAN KALORİ: 374	YOĞURT	
12 Haziran 2026 Cuma					
13 Haziran 2026 Cumartesi					
14 Haziran 2026 Pazar					
15 Haziran 2026 Pazartesi	HAŞLANMIŞ YUMURTA, KAŞAR PEYNİRİ, YEŞİL ZEYTİN, REÇEL, İHLAMUR KALORİ :383	ANTEP ÇORBA, NOHUTLU TAVUKLU PİLAV, AYRAN KALORİ: 796	MEVSİM MEYVE,GRİSSİNİ KALORİ: 170	MEVSİM YEŞİLLİKLERİ-DOMATES-SALATALIK-TURŞU	
16 Haziran 2026 Salı	SADE OMLET, LABNE, SİYAH ZEYTİN,HAVUÇ DİLİMLERİ, KAKAOLU FİNDİK KREMA, MEYVE ÇAYI KALORİ :367	DÜĞÜN ÇORBA, KURU FASULYE, BULGUR PİLAVI KALORİ: 684	ANNE POĞAÇASI, LİMONATA KALORİ: 438	CACIK, TURŞU	
17 Haziran 2026 Çarşamba	KALEM BÖREK, LABNE, SİYAH ZEYTİN, SALATALIK, REÇEL, İHLAMUR KALORİ :493	TARHANA ÇORBA, SUCUK KÖFTESİ/ PATATES, SPAGETTİ, AYRAN KALORİ: 859	KAKAOLU KEK, SÜT KALORİ: 373	MEVSİM YEŞİLLİKLERİ, HAVUÇ SÖĞÜŞ, MORLAHANA SALATASI	
18 Haziran 2026 Perşembe	SEBZELİ OMLET, BEYAZ PEYNİR, YEŞİL ZEYTİN, BAL, KUŞBURNU ÇAYI KALORİ :397	DOMATES ÇORBA,KIYIMALI BİBER DOLMA-ISLAK KEK KALORİ: 731	PATATESLİ GÜL BÖREĞİ, VIŞNE KOMPOSTO KALORİ: 415	YOĞURT, HAVUÇ TARATOR	
19 Haziran 2026 Cuma	PANKEK, LABNE, YEŞİL ZEYTİN, KAKAOLU FİNDİK KREMA,SÜT KALORİ :448	NANELİ YOĞURT ÇORBA, MANTARLI ET SOTE, PİRİNÇ PİLAVI KALORİ: 856	SUPANGLE KALORİ: 338	YEŞİL SALATA, HAVUÇ SÖĞÜŞ, YOĞURT	
20 Haziran 2026 Cumartesi					
21 Haziran 2026 Pazar					
22 Haziran 2026 Pazartesi	SİMİT, ÜÇGEN PEYNİR, YEŞİL ZEYTİN, ÇERİ DOMATES, TAHİN PEKMEZ, SÜT KALORİ :410	MERCİMEK ÇORBA, HİNDİ FAJİTA, SADE KUSKUS, AYRAN KALORİ: 738	MEVSİM MEYVE, SÜT KALORİ: 170	MEVSİM YEŞİLLİKLERİ, HAVUÇ SÖĞÜŞ, MORLAHANA SALATASI	
23 Haziran 2026 Salı	HAŞLANMIŞ YUMURTA, KAŞAR PEYNİRİ, YEŞİL ZEYTİN, REÇEL, İHLAMUR KALORİ :383	DÜĞÜN ÇORBA, YEŞİL MERCİMEK, BULGUR PİLAVI KALORİ: 645	DEREOTLU POĞAÇA, VIŞNE KOMPOSTO KALORİ: 438	CACIK	
24 Haziran 2026 Çarşamba	PİŞİ, BEYAZ PEYNİR, YEŞİL ZEYTİN, BAL, SALATALIK SÖĞÜŞ, İHLAMUR KALORİ :476	SEBZE ÇORBA,KAŞARLI TEPŞİ KÖFTE, SPAGETTİ, AYRAN KALORİ:815	VIŞNELİ KEK, SÜT KALORİ: 373	MEVSİM SALATA	
25 Haziran 2026 Perşembe	SEBZELİ OMLET, BEYAZ PEYNİR, YEŞİL ZEYTİN, BAL, KUŞBURNU ÇAYI KALORİ :397	TAVUK SUYU ÇORBA, MEVSİM TÜRLÜ, PİRİNÇ PİLAVI, MAGNOLYA KALORİ:747	SUCUKLU-KAŞARLI MİLFÖY, LİMONATA KALORİ: 446	YOĞURTLU KÖZ BİBER	
26 Haziran 2026 Cuma	PANKEK, LABNE, YEŞİL ZEYTİN, KAKAOLU FİNDİK KREMA,SÜT KALORİ :448	ANTEP ÇORBA, MANTI KALORİ:747		YOĞURT, MEVSİM SALATA	