



TED ÜSKÜDAR KOLEJİ 2025 / MAYIS AYI YEMEK LİSTESİ



TARİH	SABAH KAHVALTISI	ÖĞLE YEMEĞİ	KALORİ MİKTARI	ZEYTİNYAĞLI BÜFESİ	İKİNDİ KAHVALTISI
1 Mayıs 2025 Perşembe	1 MAYIS EMEK VE DAYANIŞMA GÜNÜ				
2 Mayıs 2025 Cuma	Mozarella Peyniri Poğaç Çırpılmış Yumurta Yeşil Zeytin Sandviç Ekmeği Süt	Yoğurtlu Buğday Çorbası Etli Biber Dolması Peynirli Makarna Yoğurt	480kcal	Patlıcan Şakşuka Salata Bar	Pizza Ayranc
5 Mayıs 2025 Pazartesi	Labne Peynir Vişne Reçeli Haşlanmış Yumurta Domates-Salatalık Sandviç Ekmeği Ihlamur	Tereyağlı Mercimek Çorbası Ekşili Köfte Erişte Elma	520kcal	Antalya Usulü Fasulye Piyazı Salata Bar	Süt Poğaç
6 Mayıs 2025 Salı	Kaşarlı Tost Siyah Zeytin Tereyağ Bal Sandviç Ekmeği Süt	Domates Çorbası Hindi Roti Tiftik İç Pilavı Supangle	490kcal	Yoğurtlu Havuç Tarator Salata Bar	Muz Dondurma
7 Mayıs 2025 Çarşamba	Krem Peynir Siyah Zeytin Tahin Pekmez Çırpılmış Yumurta Sandviç Ekmeği Kuşburnu Çayı	Ezogelin Çorbası Taze Kekikli, Orman Kebabı Kuskus Makarna Mevsim Meyvesi-Çilek	460kcal	Pazı Kavurma Salata Bar	Açma Ayranc
8 Mayıs 2025 Perşembe	Kaşar Peynir Patates Kızartması Çilek Reçeli Domates-Salatalık Sandviç Ekmeği Portakal Suyu	Yayla Çorbası Etli Taze Fasulye Talaş Kebabı Yoğurt	510kcal	Kısır Salata Bar	Simit Mandalina

9 Mayıs 2025 Cuma	Beyaz Peynir Vişne Reçeli Siyah Zeytin Haşlanmış Yumurta Sandviç Ekmeği Süt	Düğün Çorbası Pürelı Rosta Köfte Fesleğenli Sebze Sote Şekerpare	490kcal	Pembe Sultan Salata Bar	Elma Kuru Yemiş
12 Mayıs 2025 Pazartesi	Krem Peynir Patatesli Omlet Yeşil Zeytin Vişne Reçeli Sandviç Ekmeği Ihlamur	Ezogelin Çorbası Etli Kuru Fasulye Pirinç Pilavı Turşu	530kcal	Yoğurtlu Brokoli Salata Bar	Supangle
13 Mayıs 2025 Salı	Çubuk Peynir Tereyağ Bal Kaşarlı Tost Sandviç Ekmeği Süt	Havuç Çorbası Kıymalı Karnıyarık Pirinç Pilavı Yoğurt	510kcan	Mercimek Köftesi Salata Bar	Pizza Kefir
14 Mayıs 2025 Çarşamba	Dil Peynir Siyah Zeytin Göz Yumurta Tahin Pekmez Sandviç Ekmeği Kuşburnu Çayı	Sebze Çorbası Balık Köftesi Patates Graten Tahin Helvası	530kcal	Zeytin Yağlı Enginar Salata Bar	Tepsi Böreği Ayrın
15 Mayıs 2025 Perşembe	Çeçil Peynir Bal-Tereyağı Sandviç Ekmeği Domates-Salatalık Portakal Suyu	Krutonlu Mercimek Çorbası Yumurtalı Ispanak Boncuk Makarna Yoğurt	480kcal	Patates Salatası Salata Bar	Süt Kek
16 Mayıs 2025 Cuma	Örgü Peynir Vişne Reçeli Siyah Zeytin Haşlanmış Yumurta Sandviç Ekmeği Süt	Yayla Çorbası Köfte Keşli Erişte Revani	520kcal	Zeytin Yağlı Pırasa Salata Bar	Kuru Yemiş Çilek
19 Mayıs 2025 Pazartesi	19 MAYIS ATATÜRK'Ü ANMA GENÇLİK VE SPOR BAYRAMI				
20 Mayıs 2025 Salı	Labne Peynir Haşlanmış Yumurta Yeşil Zeytin Vişne Reçeli Sandviç Ekmeği Ihlamur	Peynirli Domates Çorbası Patlıcan Musakka Pirinç Pilavı Yoğurt	530kcal	Haydari Salata Bar	Muz Dondurma
21 Mayıs 2025 Çarşamba	Siyah Zeytin Tereyağ Bal Kaşarlı Tost Sandviç Ekmeği Süt	Bezelye Çorbası Piliç Florantin Spaghetti Bolenez Muz	510kcal	Kabak Bastı Salata Bar	Peynirli Sandviç

22 Mayıs 2025 Perşembe	Kaşar Peynir Patates Kızartması Çilek Reçeli Sandviç Ekmeği Portakal Suyu	Yayla Çorbası İzmir Köfte Bulgur Pilavı Ayrar	480kcal	Yoğurtlu Semizotu Salata Bar	Çilekli Puding
23 Mayıs 2025 Cuma	Beyaz Peynir Vişne Reçeli Siyah Zeytin Simit Sandviç Ekmeği Süt	Kremalı Brokoli Çorbası Mezgit Tava Fırın Patates Un Helvası	530kcal	Barbunya Pilaki Salata Bar	Yoğurtlu Makarna
26 Mayıs 2025 Pazartesi	Peynirli Omlet Yeşil Zeytin Salatalık Vişne Reçeli Sandviç Ekmeği Ihlamur	Tavuk Suyu Çorbası Etli Mantı Fasulye Diblesi Yoğurt	460kcal	Karışık Kızartma Salata Bar	Pide Ayrar
27 Mayıs 2025 Salı	Çubuk Peynir Tereyağ Bal Kaşarlı Tost Sandviç Ekmeği Süt	Şehriye Çorbası Kabak Dolması Peynirli Tepsi Böreği Kemal Paşa Tatlısı	480kcal	Mercimek Köftesi Salata Bar	Yeşil Erik Çatal Çörek
28 Mayıs 2025 Çarşamba	Tulum Peynir Siyah Zeytin Çırpılmış Yumurta Tahin Pekmez Sandviç Ekmeği Kuşburnu Çayı	Mercimek Çorbası Macar Gulaş Sebzeli Şehriye Pilavı Dondurma	490kcal	Ezme Salata Salata Bar	Süt Kuru Meyve
29 Mayıs 2025 Perşembe	Dil Peynir Siyah Zeytin Göz Yumurta Tahin Pekmez Sandviç Ekmeği Kuşburnu Çayı	Taze Fasulye Çorbası Piliç Topkapı Domates Soslu Makarna Karpuz	490kcal	Kısır Salata Bar	Yaş Pasta
30 Mayıs 2025 Cuma	Çeçil Peynir Bal-Tereyağı Krep Sandviç Ekmeği Domates-Salatalık Portakal Suyu	El yapımı Tarhana Çorbası Kuru Köfte Pizza Ayrar	520kcal	Ton Balıklı Salata Salata Bar	Çilek Dondurma

"YETERLİ VE DENGELİ BESLENME SAĞLIĞIN TEMELİDİR."

* Unlu ve Tatlı Mamüllerimizin İmalatı, Okul Yemekhanesinde Aşçılarımız Tarafından Hazırlanmaktadır.

Şef
Merol ARSLAN

Uzm.Diyetisyen
Aslıhan YILDIRIM