



TED ÜSKÜDAR KOLEJİ 2025 / HAZİRAN AYI YEMEK LİSTESİ



TARİH	SABAH KAHVALTISI	ÖĞLE YEMEĞİ	KALORİ MİKTARI	ZEYTİNYAĞLI BÜFESİ	İKİNDİ KAHVALTISI
2 Haziran 2025 Pazartesi	Peynirli Omlet Yeşil Zeytin Vişne Reçeli Domates Sandviç Ekmeği Ihlamur	Ezogelin Çorbası Piliç Döner Tereyağlı Pirinç Pilavı Ayran	480 kkal	Yoğurtlu Makana Salata Bar	Dondurma Çilek
3 Haziran 2025 Salı	Çubuk Peynir Tereyağ- Bal Kaşarlı Tost Salatalık Sandviç Ekmeği Süt	Mantar Çorbası Etli Nohut Bulgur Pilavı Karışık Meyve Hoşafı	480 kkal	Patates Salatası Salata Bar	Simit Ayran
4 Haziran 2025 Çarşamba	Dil Peynir Siyah Zeytin Haşlanmış Yumurta Tahin Pekmez Sandviç Ekmeği Kuşburnu Çayı	Mercimek Çorbası Kıymalı Semizotu Peynirli Makarna Yoğurt	460 kkal	Kısır Salata Bar	Tepsi Böreği Kiraz
5 Haziran 2025 Perşembe	Beyaz Peynir Tereyağ- Bal Salatalık Kaşarlı Tost Sandviç Ekmeği Süt	Kurban Bayramı Arifesi			
6 Haziran 2025 Cuma	Kurban Bayramı 1. Gün				
9 Haziran 2025 Pazartesi	Kurban Bayramı 4. Gün				
10 Haziran 2025 Salı	Çubuk Peynir Tereyağ- Bal Haşlanmış Yumurta Kaşarlı Tost Sandviç Ekmeği Süt	Tavuk Suyu Şehriye Çorbası Yeşil Mercimek Bolanez Soslu Makarna Kavun	490 kkal	Havuç Tarator Salata Bar	Dondurma Çerez

11 Haziran 2025 Çarşamba	Kaşar Peynir Siyah Zeytin Patates Tava Tahin Pekmez Sandviç Ekmeği Kuşburnu Çayı	Havuç Çorbası Hindi Roti İç Pilavı Supangle	490 kkal	Zeytin Yağlı Enginar Salata Bar	Çikolatalı Muffin Kek Süt
12 Haziran 2025 Perşembe	Labne Peynir Göz Yumurta Fındık Ezmesi Sandviç Ekmeği Portakal Suyu	Yayla Çorbası Hasan Paşa Köfte Keşli Erişte Karpuz	490 kkal	Fasulye Piyazı Salata Bar	Sütlaç
13 Haziran 2025 Cuma	Siyah Zeytin Tereyağ- Bal Salatalık Kaşarlı Tost Sandviç Ekmeği Süt	Domates Çorbası Taze Fasulye Tereyağlı Etli Manti Yoğurt	510 kkal	Patlıcan & Biber Kızartma Salata Bar	Poğaç Kayısı
16 Haziran 2025 Pazartesi	Çeçil Peynir Vişne Reçeli Haşlanmış Yumurta Krep Sandviç Ekmeği Ihlamur	Sebze Çorbası Patates Musakka Pirinç Pilavı Cacık	460 kkal	Mercimek Köftesi Salata Bar	Karpuz
17 Haziran 2025 Salı	Beyaz Peynir Tereyağ- Bal Salatalık Kaşarlı Tost Sandviç Ekmeği Süt	Körili Tavuk Çorbası Ekşili Köfte Kuskus Makarna Profiterol	490 kkal	Yoğurtlu Semizotu Salata Bar	Açma Ayran
18 Haziran 2025 Çarşamba	Krem Peynir Siyah Zeytin Tahin Pekmez Haşlanmış Yumurta Sandviç Ekmeği Kuşburnu Çayı	Süzme Mercimek Çorbası Çıtır Tavuk Pesto Soslu Penne Kiraz	530 kkal	Haydari Salata Bar	Dondurma
19 Haziran 2025 Perşembe	Kaşar Peynir Patates Kızartması Tahin Pekmez Reçel Sandviç Ekmeği Portakal Suyu	Yoğurtlu Buğday Çorbası Etli Biber Dolması Peynirli Fırın Makarna Yoğurt	480 kkal	Ezme Salata Salata Bar	Meyveli Yaş Pasta
20 Haziran 2025 Cuma	Mozerella Peyniri Vişne Reçeli Siyah Zeytin Domates Yumurtalı Ekmek Sandviç Ekmeği Süt	Bahçede Et Döner-Patates-Sandviç Salata-Ayran-Su	510 kcal	Tatil	Tatil
"YETERLİ VE DENGELİ BESLENME SAĞLIĞIN TEMELİDİR."					
* Unlu ve Tatlı Mamüllerimizin İmalatı, Okul Yemekhanesinde Aşçılarımız Tarafından Hazırlanmaktadır.					

Şef
Merol ARSLAN

Uzm.Diyetisyen
Aslıhan YILDIRIM