



TED ÜSKÜDAR KOLEJİ 2025 / EKİM AYI YEMEK LİSTESİ



TARİH	SABAH KAHVALTISI	ÖĞLE YEMEĞİ	KALORİ MİKTARI	SALATA BÜFESİ	İKİNDİ KAHVALTISI
1 Ekim 2025 Çarşamba	Kaşar Peyniri Yeşil Zeytin Tahin Pekmez Domates Sandviç Ekmeği Süt	Mercimek Çorbası Fırında Piliç Roti Üzümlü Pilav	510kcal	Havuç Rendesı Kırmızı Lahana Çoban Salatası Limon Dlimi Göbek Salata Salata Sosları	Muz
2 Ekim 2025 Perşembe	Vişne Reçeli Siyah Zeytin Salatalık Yumurtalı Ekmek Sandviç Ekmeği Süt	Şıfa Çorbası Kuru Fasulye Tereyağlı Bulgur Pilavı Cacık	520kcal	Marul Salata Havuç Rendesı Kırmızı Lahana Karışık Turşu Salatalık Söğüş Salata Sosları	Limonlu Soğuk Çay Çikolatalı Kek
3 Ekim 2025 Cuma	Dil Peyniri Siyah Zeytin Haşlanmış Yumurta Sandviç Ekmeği Kuşburnu Çayı	Düğün Çorbası Pürelı Rostı Köfte Fesleğenli Sebze Sote Şekerpare	490kcal	Kıvırcık Salata Havuç Rendesı Kırmızı Lahana Domates Söğüş Kırmızı Pancar Salata Sosları	Meyveli Kefir
6 Ekim 2025 Pazartesi	Yeşil Zeytin Bal Tereyağ Salatalık Süt Sandviç Ekmeği	Ezogelin Çorbası Et Döner Mısırlı Piriç Pilavı Ayrın	510kcal	Havuç Rendesı Kırmızı Lahana Çoban Salata Göbek Salata Salata Sosları Domates Söğüş	Çekirdeksiz Üzüm
7 Ekim 2025 Salı	Beyaz Peynir Haşlanmış Yumurta Domates İhlamur Reçel Sandviç Ekmeği	Havuç Çorbası Etli Biber Dolması Tepsi Böreği	480kcal	Havuç Rendesı Kırmızı Lahana Yoğurt Coleslaw Salata Biber Turşusu Göbek Salata	Simit
8 Ekim 2025 Çarşamba	Kaşar Peyniri Süt Yeşil Zeytin Pankek Sandviç Ekmeği	Yayla Çorbası Kıymalı Yeşil Mercimek Peynirli Makarna Kemal Paşa Tatlısı	490kcal	Karışık Salata Havuç Rendesı Kırmızı Lahana Çoban Salata Biber Turşusu Limon Dilimi	Sade Poğaçı

9 Ekim 2025 Perşembe	Labne Peyniri Haşlanmış Yumurta Domates Sandviç Ekmeği Kuşburnu	Domates Çorbası Ekşili Köfte Keşli Erişte Mandalina	520kcal	Roka Salatası Göbek Salata Havuç Rendesı Kırmızı Lahana Kırmızı Pancar Ot Salatası	Supangle
10 Ekim 2025 Cuma	Krem Peyniri Göz Yumurta Salatalık Süt Sandviç Ekmeği	Mercimek Çorbası Etli Taze Fasulye Bulgur Pilavı Üzüm Hoşafı	500kcal	Göbek Salata Havuç Rendesı Kırmızı Lahana Akdeniz Salatası	Elma
13 Ekim 2025 Pazartesi	Tereyağ Bal Siyah Zeytin Domates Sandviç Ekmeği Süt	Mantar Çorbası Piliç Cordon Bleu Spagetti Bolonez Muz	510kcal	Havuç Rendesı Kırmızı Lahana Çoban Salatası Limon Dlimi Göbek Salata Salata Sosları	Tuzlu Kurabiye
14 Ekim 2025 Salı	Kaşar Peyniri Yeşil Zeytin Salatalık Kuşburnu Sandviç Ekmeği	Domates Çorbası İzmir Köfte Erişte Ayran	480kcal	Marul Salata Havuç Rendesı Kırmızı Lahana Karışık Turşu Salatalık Söğüş Salata Sosları	Zeytinli Açma
15 Ekim 2025 Çarşamba	Tahin Pekmez Salatalık Krep Süt Sandviç Ekmeği	Ezogelin Çorbası Patlıcan Musakka Pirinç Pilavı Yoğurt	510kcal	Kıvırcık Salata Havuç Rendesı Kırmızı Lahana Domates Söğüş Kırmızı Pancar Salata Sosları	Muz
16 Ekim 2025 Perşembe	Siyah Zeytin Kaşarlı Tost Portakal Suyu Sandviç Ekmeği	Brokoli Çorbası Mantarlı Levrek Buğlama Domates Soslu Penne Tahin Helvası	520kcal	Roka Salatası Salata Havuç Rendesı Kırmızı Lahana Kıvırcık Salatası Salatalık Söğüş	Margarita Pizza
17 Ekim 2025 Cuma	Peyirli Omlet Tereyağ Bal Salatalık Sandviç Ekmeği Süt	Yoğurt Çorbası Etli Nohut Bulgur Pilavı Karışık Meyve Komposto	480kcal	Karışık Salata Havuç Rendesı Kırmızı Lahana Çoban Salata Biber Turşusu Limon Dilimi	Üzümlü Çörek
20 Ekim 2025 Pazartesi	Çubuk Peyniri Siyah Zeytin Domates Sandviç Ekmeği Süt	Mercimek Çorbası Etli Kayseri Mantı Pazı Kavurması Yoğurt	510kcal	Kıvırcık Salata Havuç Rendesı Kırmızı Lahana Domates Söğüş Kırmızı Pancar Salata Sosları	Mandalina

21 Ekim 2025 Salı	Kaşar Peyniri Yeşil Zeytin Salatalık Yumurtalı Ekmek Kuşburnu	Körili Tavuk Çorbası İslim Kebabı Arpa Şehriye Pilavı Revani	480kcal	Havuç Rendesı Kırmızı Lahana Yoğurt Coleslaw Salata Biber Turşusu Göbek Salata	Armut
22 Ekim 2025 Çarşamba	Çeçil Peyniri Siyah Zeytin Salatalık Ihlamur Sandviç Ekmeği	Kızılıcık Çorbası Tiftik Hindi İç Pilavı Elma	490kcal	Karışık Salata Havuç Rendesı Kırmızı Lahana Çoban Salata Biber Turşusu Limon Dilimi	Meyveli Tartolet
23 Ekim 2025 Perşembe	Reçel Kaşarlı Tost Domates Salatalık Süt Sandviç Ekmeği	Havuç Çorbası Kabak Dolması Domates Soslu Makarna Yoğurt	480kcal	Roka Salatası Göbek Salata Havuç Rendesı Kırmızı Lahana Kırmızı Pancar Ot Salatası	Peynirli Pide
24 Ekim 2025 Cuma	Yeşil Zeytin Bal Domates Tereyağ Sandviç Ekmeği Süt	Yarma Çorbası Patates Musakka Pirinç Pilavı Kuru Cacık	500kcal	Havuç Rendesı Kırmızı Lahana Çoban Salatası Limon Dlimi Göbek Salata Salata Sosları	Peynirli Poğaçı
27 Ekim 2025 Pazartesi	Tahin Pekmez Haşlanmış Yumurta Domates Salatalık Sandviç Ekmeği Süt	Domates Çorbası Piliç Döner Tereyağlı Pirinç Pilavı Ayrın	480kcal	Marul Salata Havuç Rendesı Kırmızı Lahana Karışık Turşu Salatalık Söğüş Salata Sosları	Mini Sandviç
28 Ekim 2025 Salı	Çilek Reçeli Yeşil Zeytin Göz Yumurta Salatalık Süt Sandviç Ekmeği				
29 Ekim 2025 Çarşamba	Cumhuriyet Bayramı				
30 Ekim 2025 Perşembe	Kaşar Peyniri Tahin Pekmez Domates Salatalık Sandviç Ekmeği Portakal Suyu	Sebze Çorbası Mezgit Pane Domates Soslu Makarna Mandalina	500kcal	Havuç Rendesı Kırmızı Lahana Çoban Salatası Roka Salatası Limon Dlimi Salata Sosları	Peynirli Tepsi Böreği
31 Ekim 2025 Cuma	Krem Peynir Vişne Reçeli Domates Salatalık Sandviç Ekmeği Süt	El Yapımı Tarhana Çorbası Kuru Köfte Pizza Margarita Ayrın	520kcal	Havuç Rendesı Kırmızı Lahana Göbek Salatası Kırmızı Pancar Ot Salatası Salata Sosları	Çikolatalı Muffin Kek
"YETERLİ VE DENGELİ BESLENME SAĞLIĞIN TEMELİDİR."					
* Unlu ve Tatlı Mamüllerimizin İmalatı, Okul Yemekhanesinde Aşçılarımız Tarafından Hazırlanmaktadır.					

Şef
Merol ARSLAN

Uzm.Diyetisyen
Aslıhan YILDIRIM