



TED ÜSKÜDAR KOLEJİ 2025 / KASIM AYI YEMEK LİSTESİ



TARİH	SABAH KAHVALTISI	ÖĞLE YEMEĞİ	KALORİ MİKTARI	SALATA BÜFESİ	İKİNDİ KAHVALTISI
3 Kasım 2025 Pazartesi	Kaşar Peynir Yeşil Zeytin Tahin Pekmez Domates Sandviç Ekmeği Süt	Ezogelin Çorbası Piliç Şnitzel Domates Soslu Makarna	490 kcal	Havuç Rendsesi Kırmızı Lahana Çoban Salatası Limon Dilimi Göbek Salata Salata Sosları	Muz
4 Kasım 2025 Salı	Vişne Reçeli Siyah Zeytin Salatalık Yumurtalı Ekmek Sandviç Ekmeği Süt	Yayla Çorbası İzmir Köfte Bulgur Pilavı Ayrar	500 kcal	Marul Salata Havuç Rendsesi Kırmızı Lahana Salatalık Söğüş Salata Sosları	Sade Poğaçı
5 Kasım 2025 Çarşamba	Dil Peynir Siyah Zeytin Haşlanmış Yumurta Sandviç Ekmeği Ihlamur Çayı	Mercimek Çorbası Kuru Fasulye Pirinç Pilavı Karışık Turşu	490kcal	Kıvırcık Salata Havuç Rendsesi Kırmızı Lahana Domates Söğüş Kırmızı Pancar Salata Sosları	Çekirdeksiz Beyaz Üzüm
6 Kasım 2025 Perşembe	Beyaz Peynir Menemen Salatalık Kuşburnu Çayı Reçel Sandviç Ekmeği	Domates Çorbası Kıymalı Karnabahar Fırın Makarna Spangle	510 kcal	Karışık Salata Havuç Rendsesi Kırmızı Lahana Çoban Salata Biber Turşusu Limon Dilimi	Pizza Margarita
7 Kasım 2025 Cuma	Kaşar Peyniri Süt Tahin Pekmez Yeşil Zeytin Kaşarlı Tost Sandviç Ekmeği	Kış Çorbası Yufkalı Kebap Şehriye Pilavı	490 kcal	Roka Salatası Göbek Salata Havuç Rendsesi Kırmızı Lahana Kırmızı Pancar Ot Salatası	Un Kurabiyesi

10-14 KASIM
ARA TATİL

17 Kasım 2025 Pazartesi	Labne Peynir Haşlanmış Yumurta Domates Siyah Zeytin Sandviç Ekmeği Kuşburnu Çayı	Mercimek Çorbası Etli Mantı Yoğurt	510kcal	Havuç Rendesı Kırmızı Lahana Çoban Salata Göbek Salata Salata Sosları Domates Söğüş	Zeytinli Açma
18 Kasım 2025 Salı	Krem Peyniri Göz Yumurta Salatalık Süt Sandviç Ekmeği	Ispanak Çorbası Kadınbuda Köfte Patates Püresi	490 kcal	Havuç Rendesı Kırmızı Lahana Coslow Salata Biber Turşusu Göbek Salata	Elma
19 Kasım 2025 Çarşamba	Tereyağ Bal Siyah Zeytin Domates Sandviç Ekmeği Süt	Yayla Çorbası Etli Nohut Pirinç Pilavı Üzüm Hoşafı	480kcal	Karışık Salata Havuç Rendesı Kırmızı Lahana Çoban Salata Biber Turşusu Limon Dilimi	Peynirli Tepsi Böreği
20 Kasım 2025 Perşembe	Dil Peyniri Siyah Zeytin Salatalık Pannek Ihlamur Çayı Sandviç Ekmeği	Kesme Aşı Çorbası Piliç Emense Kuskus Makarna	510 kcal	Roka Salatası Göbek Salata Havuç Rendesı Kırmızı Lahana Kırmızı Pancar Ot Salatası	Mandalina
21 Kasım 2025 Cuma	Çilek Reçeli Yeşil Zeytin Göz Yumurta Salatalık Süt Sandviç Ekmeği	Şifa Çorbası Kabak Dolması Peynirli Tepsi Böreği Yoğurt	490 kcal	Göbek Salata Havuç Rendesı Kırmızı Lahana Akdeniz Salatası Salata Sosları	Meyveli Tartolet
24 Kasım 2025 Pazartesi	Siyah Zeytin Kaşarlı Tost Portakal Suyu Sandviç Ekmeği	Havuç Çorbası Hindi Roti İç Pilavı Kabak Tatlısı	490 kcal	Havuç Rendesı Kırmızı Lahana Çoban Salatası Limon Dilimi Göbek Salata Salata Sosları	Muffin Kek
25 Kasım 2025 Salı	Peynirli Omlet Tereyağı Bal Salatalık Sandviç Ekmeği Süt	Mercimek Çorbası Kıymalı Ispanak Mantar Soslu Spagetti	490 kcal	Marul Salata Havuç Rendesı Kırmızı Lahana Karışık Turşu Salatalık Söğüş Salata Sosları	Peynirli Pide
26 Kasım 2025 Çarşamba	Çeçil Peyniri Tahin Pekmez Salatalık Krep Süt Sandviç Ekmeği	Mahluta Çorbası Ekşili Köfte Erişte	500 kcal	Kıvırcık Salata Havuç Rendesı Kırmızı Lahana Domates Söğüş Kırmızı Pancar Salata Sosları	Armut
27 Kasım 2025 Perşembe	Çilek Reçeli Yeşil Zeytin Patates Tava Salatalık Süt Sandviç Ekmeği	Mantar Çorbası Karniyarik Pirinç Pilavı	510 kcal	Roka Salatası Havuç Rendesı Kırmızı Lahana Kıvırcık Salatası Salatalık Söğüş	Fırın Sütlaç
28 Kasım 2025 Cuma	Vişne Reçeli Siyah Zeytin Salatalık Yumurtalı Ekmek Sandviç Ekmeği Süt	Tavuklu Şehriye Çorbası Etli Türlü Talaş Böreği	500 kcal	Karışık Salata Havuç Rendesı Kırmızı Lahana Çoban Salata Biber Turşusu Limon Dilimi	Simit

"YETERLİ VE DENGELİ BESLENME SAĞLIĞIN TEMELİDİR."

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

Şef
Merol ARSLAN

Uzm.Diyetisyen
Aslıhan YILDIRIM