

Beslenme Dostu Okul



TED KARABÜK KOLEJİ
2019-2020 EĞİTİM ÖĞRETİM YILI
EKİM AYI YEMEK LİSTESİ



TARİH	SABAH	ÖĞLE	AKŞAM	GECE ARA ÖĞÜN
1.10.2019 Salı	Haşlama Yumurta, Kaşar Peynir, Tereyağı, Süt, Bal, Y. Zeytin, Çay, Kayısı	Etli Kuru Fasulye Pirinç/Bulgur Pilavı Turşu, Yoğurt	Ezogelin Çorba Köfte - Patates Kızartma Mevsim Salatası Meyve	Kakaolu Kek, Meyve Suyu
2.10.2019 Çarşamba	Simit, Krem Peynir, Y. Zeytin, Reçel, Söğüş Domates- Salatalık, Süt, Çay	Mercimek Çorba, Karniyarık Pirinç/Bulgur Pilavı, Cacık	Şehriye Çorba Fırında hamsi Tahin helva Yeşil Salata	Fındıklı Kurabiye, Süt
3.10.2019 Perşembe	Haşlama Yumurta, Beyaz Peynir, Kakaolu Fındık Kreması, Söğüş Domates- Salatalık Zeytin, Süt, Çay	Domates Çorba Kayseri Köfte Şehriye Pilavı Mevsim Salata	Düğün Çorba Patates Oturtma Soslu Makarna Tiramisu	Kaşarlı Sandviç, Limonata
4.10.2019 Cuma	Patates Tava, Süt Beyaz Peynir, Çay Kakaolu Fındık Kreması, Zeytin, Söğüş Domates- Salatalık	Ezogelin Çorba Etli patates Bulgur Pilavı Salata	Mercimek Çorba Etli Taze Fasulye Fırın makarna Üzüm Komposto	Susamlı Çubuk, Limonata
5.10.2019 Cumartesi	Pişi, Krem Peynir, Söğüş Domates- Salatalık, Zeytin, Tereyağı, Reçel, Süt,	Tarhana Çorba Karışık Kızartma-Yoğurt Spagetti	Şehriye Çorba Dalyan Köfte Patates Püre Kısır	Meyveli Kek, Çay
6.10.2019 Pazar	Sosis Kızartma, Kaşar Peynir, Reçel, Söğüş Domates- Salatalık, Zeytin, Süt, Çay	Toyga Çorba Sebze Türlü Domatesli Erişte Elma	Domates Çorba Tavuk pırla-Rus Salata Üzüm	Sosisli Milföy Böreği, Çay
7.10.2019 Pazartesi	Peynirli Yufka Gözleme, Söğüş Domates- Salatalık Reçel, Siyah Zeytin Süt, Çay,	Tarhana Çorba Mantarlı Et Sote Pirinç/Bulgur Pilavı Salata	Yayla Çorba Patlıcan oturtma Peynirli Makarna Kemalpaşa Tatlısı	Kakaolu Kek, Süt
8.10.2019 Salı	Haşlama Yumurta, Beyaz Peynir, Kakaolu Fındık Kreması, Söğüş Domates- Salatalık Zeytin, Süt, Çay	Mercimek Çorba Biber - Kabak Dolma Yoğurt Peynirli Börek	Kremalı Mantar Çorba Pideli Parmak Köfte Mandalina Salata	Peynirli Sandviç, Çay
9.10.2019 Çarşamba	Poğaç, Krem Peynir, Bal, Söğüş Domates- Salatalık, Zeytin, Süt, Çay,	Terbiyeli Köfte Başamel Soslu Fırın Makarna Erik Hoşafı Kısır	Ezogelin Çorba Çiftlik Kebabı Pirinç Pilavı Kavun	Kaşarlı - Y.Biberli Sandviç, Meyve Suyu

10.10.2019 Perşembe	Haşlama Yumurta, Simit, Beyaz Peynir, Kakaolu Fındık Kreması, Zeytin, Süt, Çay	Şehriye Çorba Etli Nohut Pirinç/Bulgur Pilavı Mandalina	Sebze Çorba Rosto Köfte-püre Erişte Makarna Şekerpare	Browni Kek, Süt
11.10.2019 Cuma	Patatesli Yumurta Siyah Zeytin, Ceviz Reçel, Tereyağı, Süt, Çay	Mangal Menü Sebze Çorba Izgara Köfte-Tavuk Mevsim Salata, Ayrar	Köylüm Çorba Karışık Kızartma Kıymalı Spagetti Yoğurt	Simit, Çay
12.10.2019 Cumartesi	Simit, Süt Beyaz Peynir, Çay Kakaolu Fındık Kreması, Söğüş Domates- Salatalık	Tavuk Suyu Çorbası, Yoğurtlu Mantı, Fasulye Piyazi, Üzüm	Mercimek Çorba Kıymalı Ispanak-Yoğurt Peynirli Su Böreği armut	Tuzlu Çubuk, Meyve Suyu
13.10.2019 Pazar	Haşlama Yumurta, Kaşar Peyniri, Söğüş Domates- Salatalık, Bal, Zeytin, Süt, Çay,	Domates Çorba Karnıyarık Pirinç/Bulgur Pilavı Cacık	Şehriye Çorba Tavuk Şinitel - Püre Ayrar Muz	Kaşarlı - Y.Biberli Sandviç, Meyve Suyu
14.10.2019 Pazartesi	Patatesli Yumurta, Kaşar Peyniri, Bal Y. Zeytin, Süt, Çay	Sebze Çorba Kıymalı Pide Mevsim Salata Ayrar	Domatesli Pirinç Çorba Etli Nohut Bulgur Pilavı Turşu	Karışık Bisküvi,Çay
15.10.2019 Salı	Peynirli Yufka Gözleme, Söğüş Domates- Salatalık Reçel, Siyah Zeytin Süt, Çay,	Mercimek Çorba Sebze Türlü Kıymalı Patatesli Tepsi Böreği, Üzüm Hoşafı	Şehriye Çorba Fırında Hamsi Tahin helva Yeşil Salata	Vanilyalı Gofret Meyve Suyu
16.10.2019 Çarşamba	Simit, Süt Beyaz Peynir, Çay Kakaolu Fındık Kreması, Söğüş Domates- Salatalık	Şehriye Çorba Fırında Tavuk Bulgur Pilavı, Salata	Yayla Çorba, Kıymalı Makarna Zeytinyağılı Pırasa, Çikolatalı Puding	Ekmek Arası Peynir,Çay
17.10.2019 Perşembe	Yumurtalı Ekmek, Beyaz Peynir, Süt, Reçel, Zeytin, Çay	Düğün Çorba Karnıyarık Şehriye Pilavı Cacık	Şehriye Çorba, Menemen Peynirli Börek(milföy), Komposto	Kaşarlı Sandviç, Limonata
18.10.2019 Cuma	Haşlama Yumurta, Beyaz Peynir, Söğüş Domates- Salatalık, Bal, Zeytin, Süt, Çay,	Etli Kuru Fasulye Pirinç/Bulgur Pilavı Turşu, Şekerpare	Tavuk Suyu Çorba Mantarlı Tavuk Sote Pirinç Pilavı Mandalina	Çikolatalı Halley, Süt
19.10.2019 Cumartesi	Patatesli Börek, Siyah Zeytin, Reçel, Tereyağı, Süt, Çay, Söğüş Domates- Salatalık, Fındık	Yayla Çorba Etli türlü Cevizli Erişte Salata	Domates Çorba Elbasan Tava Peynirli Sigara Böreği Supangle	Meyveli-Kakolu Kek,Çay
20.10.2019 Pazar	Simit, Krem Peynir, Tereyağ, Bal, Söğüş Domates- Salatalık, Süt, Çay,	Ezogelin Çorba Karışık Kızartma Kıymalı Makarna Yoğurt	Şehriye Çorba Etli Bezelye Peynirli Makarna Elma	Sade Poğaça, Meyve Suyu
21.10.2019 Pazartesi	Patates Tava, Süt Beyaz Peynir, Çay Kakaolu Fındık Kreması, Söğüş Domates Salatalık	Toyga Çorba Pideli Parmak Köfte Zeytinyağılı Brokoli Revani	Tarhana Çorba Patlıcan Oturtma Pirinç Pilavı Haydari	Kakaolu Kek,Süt

22.10.2019 Salı	Haşlama Yumurta,Söğüş Domates- Salatalık Beyaz Peynir, Bal, Zeytin, Süt, Çay	Mercimek Çorba Zeytinyağlı Pırasa Salçalı Spagetti Makarna Yoğurt	Yayla Çorba Kuru Köfte-Püre Bulgur Pilavı Mevsim Salata	Kaşarlı-Y.Biberli Sandviç, Meyve Suyu
23.10.2019 Çarşamba	Poğaç, Krem Peynir, Reçel, Söğüş Domates- Salatalık, Zeytin, Süt, Çay, Fındık	Ezogelin çorba Tas Kebabı Domatesli Pirinç Pilavı Salata	Domates çorba, Kıymalı makarna Karışık kızartma-yoğurt Etirmek Tatlısı	Zeytinli Poğaç, Meyve Suyu
24.10.2019 Perşembe	Menemen, Kaşar Peynir, Tereyağı, Süt, Bal,Y. Zeytin, Çay,Kayısı	Tarhana Çorba Etli Nohut Pirinç/Bulgur Pilavı Cacık	Tavuk Suyu Çorba Fırında Tavuk Pirinç Pilavı Pembe Sultan	Çikolatalı Halley, Süt
25.10.2019 Cuma	Simit, Krem Peynir,Y. Zeytin, Reçel,Domates- Salatalık Tereyağı, Süt, Çay	Mangal Menü Sebze Çorba Izgara Köfte-Tavuk Söğüş, Ayrar	Ezogelin Çorba Yumurtalı Ispanak Cevizli Erişte Elma	Simit,Çay
26.10.2019 Cumartesi	Haşlama Yumurta, Beyaz Peynir, Kakaolu Fındık Kreması, Söğüş Domates- Salatalık Zeytin, Süt, Çay	Domates Çorba Sebzeli Türlü Fırın Makarna Elma	Şehriye Çorba Etli Nohut Bulgur Pilavı Turşu	Kakaolu Kek, Meyve Suyu
27.10.2019 Pazar	Sosis Kızartma, Kaşar Peynir, Reçel, Söğüş Domates- Salatalık , Zeytin, Süt, Çay	Krm. Mantar Çorba Patates Oturtma Mevsim Salatası Yoğurt	Tarhana Çorba Mantı -Yoğurt Maş Fasülyesi Salatası Mandalina	Bisküvi, Süt
28.10.2019 Pazartesi	Simit, Krem Peynir,Y. Zeytin, Reçel,Domates- Salatalık Tereyağı, Süt, Çay	Mercimek Çorba Bahçıvan Kebap Pirinç/Bulgur Pilavı Spangle	Köylüm Çorba Zeytinyağlı Barbunya Kıymalı Makarna Salata	Peynirli Börek, Çay
29.10.2019 Salı	Haşlama Yumurta, Beyaz Peynir, Kakaolu Fındık Kreması, Söğüş Domates- Salatalık Zeytin, Süt, Çay	Tarhana Çorba Kıymalı Sandal Sefası Nohutlu Pilav Cacık	Tavuk Haşlama Pirinç Pilavı Salata, Sütü İrmik Tatlısı	Kaşarlı Sandviç, Meyve Suyu
30.10.2019 Çarşamba	Patates Tava, Süt Beyaz Peynir, Çay Kakaolu Fındık Kreması, Zeytin, Söğüş Domates- Salatalık,	Şehriye Çorba İzmir Köfte Peynirli Kol Böreği Komposto	Mercimek Çorba Menemen Peynirli Makarna Muz	Kaşarlı-Y.Biberli Sandviç, Meyve Suyu
31.10.2019 Perşembe	Pişi, Krem Peynir, Söğüş Domates- Salatalık, Tereyağ, Reçel, Süt,	Toyga Çorba Pat. Havuçlu Barbunya Pirinç/Bulgur Pilavı Salata	Alipaşa Köfte Patatesli Börek Üzüm Hoşafı Yoğurt	Fındıklı Kurabiye Süt