

Beslenme Dostu Okul



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



TARİH	SABAH	ÖĞLE	AKŞAM	GECE ARA ÖĞÜN
1.12.2019 Pazar	Menemen, Kaşar Peynir, Tereyağı, Süt, Bal, Y.Zeytin, Çay, Kayısı	Şehriye Çorba, Etlı Bezelye, Pirinç Pilavı, Salata	Domates Çorba, İzmir Köfte, Şehriye Pilavı, Mandalina	Kakaolu Kek, Meyve Suyu
2.12.2019 Pazartesi	Simit, Krem Peynir, Y.Zeytin, Reçel, Söğüş Domates- Salatalık Tereyağı, Süt, Çay	Tarhana Çorba, Barbunya, Şehriyeli Bulgur Pilavı, Mevsim Salata	Sebze Çorba, Sosisli Sandviç, Patates Kızartması Spagetti, Meyve Suyu	Fındıklı Kurabiye, Süt
3.12.2019 Salı	Haşlama Yumurta, Beyaz Peynir, Kakaolu Fındık Kreması, Söğüş Domates- Salatalık Zeytin, Süt, Çay	Ezogelin Çorba Fırın Tavuk Kızartma Pirinç/ Bulgur Pilavı Salata	Köylüm Çorba, Kıymalı Ispanak Yoğurt, Cevizli Erişte	Patatesli Kol Böreği, Limonata
4.12.2019 Çarşamba	Patates Tava, Süt Beyaz Peynir, Çay Kakaolu Fındık Kreması, Zeytin, Söğüş Domates- Salatalık	Düğün Çorba Kabak-Biber Dolma Salçalı Spagetti Yoğurt	Şehriye Çorba, Orman Kebabı, Pirinç Pilavı, Portakal	Pankek, Çay
5.12.2019 Perşembe	Pişi, Krem Peynir, Söğüş Domates- Salatalık, Zeytin, Reçel, Süt,	Mercimek Çorba, Etlı Patates, Erişte, Revani Tatlısı	Toyga Çorba, Kıymalı Makarna, Zeytinyağlı Taze Fasulye, Yoğurt	Meyveli Kek, Çay
6.12.2019 Cuma	Sosis Kızartma, Kaşar Peynir, Reçel, Söğüş Domates- Salatalık, Zeytin, Süt, Çay	Mangal Menü	Tarhana Çorba, Etlı Dolma- Yoğurt, Patatesli Gül Böreği, Üzüm Hoşafı	Sosisli Milföy Böreği, Çay
7.12.2019 Cumartesi	Peynirli Yufka Gözleme, Söğüş Domates- Salatalık Reçel, Siyah Zeytin Süt, Çay,	Göbü Arası Tantuni Ayran	Ezogelin Çorba, Karnıyarık, Pilav, Ayran	Kakaolu Kek, Süt
8.12.2019 Pazar	Haşlama Yumurta, Beyaz Peynir, Kakaolu Fındık Kreması, Söğüş Domates- Salatalık Zeytin, Süt, Çay	Sebze Çorba, Etlı Türölü, Bulgur Pilavı, Salata	Domates Çorba, Karnabahar-Havuç Kızartma, Yoğurt, Patatesli Kıymalı Börek, Elma	Peynirli Sandviç, Çay
9.12.2019 Pazartesi	Poğaç, Krem Peynir, Bal, Söğüş Domates- Salatalık, Zeytin, Süt, Çay,	Mercimek Çorba, Karnıyarık, Pirinç/ Bulgur Pilavı, Salata	Şehriye Çorba, Kıymalı Patates, Yoğurtlu Makarna, Portakal	Açma, Meyve Suyu

10.12.2019 Salı	Haşlama Yumurta, Simit, Beyaz Peynir, Kakaolu Fındık Kreması, Zeytin, Süt, Çay	Toyga Çorba Ispanak Borani Cevizli Erişte Yoğurt	Pirinç Çorba, Zeytinyağlı Nohut Yemeği, Kıymalı Makarna, Salata	Browni Kek, Süt
11.12.2019 Çarşamba	Patatesli Yumurta Siyah Zeytin, Ceviz Reçel, Tereyağı, Süt, Çay	Ezogelin Çorba, Göbüde Et Döner, Salata, Ayran	Sebze Çorba, Fırın Balık, Salata, Tahin Helva	Simit, Çay
12.12.2019 Perşembe	Simit, Süt Beyaz Peynir, Çay Kakaolu Fındık Kreması, Söğüş Domates-Salatalık	Tarhana Çorba, Nohut, Pirinç/ Bulgur Pilavı, Turşu	Köylüm Çorba, Pürelı Kebap, Şehriye Pilavı, Kadayıf	Pankek-Çikolata, Meyve Suyu
13.12.2019 Cuma	Haşlama Yumurta, Kaşar Peyniri, Söğüş Domates-Salatalık, Bal, Zeytin, Süt, Çay,	Kremalı Mantar Çorba, Kadınbudu Köfte-Püre, Salata,	Domates Çorba, Etli Mantı-Yoğurt, Zeytinyağlı Barbunya, Portakal	Kaşarlı-Y.Biberli Sandviç, Meyve Suyu
14.12.2019 Cumartesi	Patatesli Yumurta, Kaşar Peyniri, Bal Y. Zeytin, Süt, Çay	Tavuk Haşlama, Pirinç/ Bulgur Pilavı, Salata, Ayran	Ezogelin Çorba, Kuru Fasulye, Pirinç/ Bulgur Pilavı, Turşu	Fındıklı Kurabiye, Süt
15.12.2019 Pazar	Peynirli Yufka Gözleme, Söğüş Domates- Salatalık Reçel, Siyah Zeytin Süt, Çay,	Köylüm Çorba, Yoğurtlu Ispanak, Peynirli Makarna, Mandalina	Tarhana Çorba, Fırın Köfte-Küp Patates, Pilav, Yoğurt	Ekmek Arası Peynir, Çay
16.12.2019 Pazartesi	Simit, Süt Beyaz Peynir, Çay Kakaolu Fındık Kreması, Söğüş Domates-Salatalık	Ezogelin Çorba, Lahmacun, Salata, Ayran	Domates Çorba, Karışık Kızartma-Yoğurt, Kıymalı Makarna, Portakal	Karışık Bisküvi, Meyve Suyu
17.12.2019 Salı	Yumurtalı Ekmek, Beyaz Peynir, Süt, Reçel, Zeytin, Çay	Tarhana Çorba, Beşamel Soslu Karnabahar, Spagetti Makarna, Tulumba	Mercimek Çorba, Dolma-Yoğurt, Patatesli Börek, Komposto	Çubuk Kraker, Çay
18.12.2019 Çarşamba	Haşlama Yumurta, Beyaz Peynir, Söğüş Domates-Salatalık, Bal, Zeytin, Süt, Çay,	Sebze Çorba, Fırında Tavuk - Elma Dilim Patates, Şehriye Pilavı, Mandalina	Domates Çorba, Etli Patates, Yoğurtlu Makarna, Salata	Kaşarlı Sandviç, Limonata
19.12.2019 Perşembe	Patatesli Börek, Siyah Zeytin, Reçel, Tereyağı, Süt, Çay, Söğüş Domates-Salatalık	Domates Çorba, Kuru Fasulye, Bulgur Pilavı, Turşu	Ezogelin Çorba, Etli Mantı-Yoğurt, Zeytinyağlı Barbunya, Puding	Meyveli - Kakaolu Kek, Çay
20.12.2019 Cuma	Simit, Krem Peynir, Bal, Söğüş Domates- Salatalık, Zeytin, Süt, Çay,	Mangal Menü	Köylüm Çorba, Taze Fasulye, Pirinç Pilavı, Portakal	Sade Poğaç, Meyve Suyu
21.12.2019 Cumartesi	Patates Tava, Süt Beyaz Peynir, Çay Kakaolu Fındık Kreması, Söğüş Domates Salatalık	Düğün Çorba, Kıymalı Ispanak-Yoğurt, Patatesli Börek	Şehriye Çorba, Tavuk Tantuni, Peynirli Makarna, Haydari	Kakaolu Kek, Süt
22.12.2019 Pazar	Haşlama Yumurta, Söğüş Domates- Salatalık Beyaz Peynir, Bal, Zeytin, Süt, Çay	Tarhana Çorba, Türlü, Bulgur Pilavı, Mevsim Meyve	Domates Çorba, Kuru Fasulye, Pirinç Pilavı, Turşu	Kaşarlı-Y.Biberli Sandviç, Meyve Suyu

23.12.2019 Pazartesi	Poaa, Krem Peynir, Reçel, Sgş Domates- Salatalık, Zeytin, Süt, ay, Fındık	Mercimek orba Manti Zeytinyağlı Barbunya, Elma	Sebze orba, Patlıcan Oturtma, Piri Pilavı, Cacık	Peynir Domates Biberli Ekmek Arası, Meyve Suyu
24.12.2019 Salı	Menemen, Kaşar Peynir, Tereyağı, Süt, Bal, Y.Zeytin, ay, Kayısı	Şehriye orba, Dalyan Köfte-Pre Salçalı Spagetti Makarna, Stla	Ezogelin orba, Alipaşa Köfte, Zeytinyağlı Pırasa, Portakal	Pankek, Süt
25.12.2019 arşamba	Simit, Krem Peynir, Y.Zeytin, Reçel, Domates- Salatalık Tereyağı, Süt, ay	Ezogelin orba Nohut Yemeği Piri-Bulgur Pilavı Salata	Sebze orba, Ispanak Yemeği, Yoğurt, Kıymalı Makarna, Portakal	Simit, ay
26.12.2019 Perşembe	Haşlama Yumurta, Beyaz Peynir, Kakaolu Fındık Kreması, Sgş Domates- Salatalık Zeytin, Süt, ay	Yayla orba, Gbde Tantuni, Ayran Salata	Şehriye orba Barbunya, Bulgur Pilavı, Turşu	Kakaolu Kek, Süt
27.12.2019 Cuma	Sosis Kızartma, Kaşar Peynir, Reçel, Sgş Domates- Salatalık, Zeytin, Süt, ay	Toyga orba, Fırında Yumurtalı Ispanak- Yoğurt, Erişte Makarna	Tarhana orba, Tas Kebabı, Piri Pilavı Salata, Portakal	Bisküvi, ay
28.12.2019 Cumartesi	Simit, Krem Peynir, Y.Zeytin, Reçel, Domates- Salatalık Tereyağı, Süt, ay	Tarhana orba, Kadınbudu Köfte, Pre, Cevizli Erişte, Ayran	Mercimek orba, Dolma- Yoğurt, Peynirli Sigara Böreği, Hoşaf	Kaşarlı Sandviç, Meyve Suyu
29.12.2019 Pazar	Haşlama Yumurta, Beyaz Peynir, Kakaolu Fındık Kreması, Sgş Domates- Salatalık Zeytin, Süt, ay	Şehriye orba, Patatesli Havulu Barbunya, Bulgur Pilavı, Turşu	Tavuk Suyu orba, Etli Bezelye-Yoğurt, Sade Spagetti Makarna, Puding	Sosisli Milföy Böreği, ay
30.12.2019 Pazartesi	Menemen, Kaşar Peynir, Tereyağı, Süt, Bal, Y.Zeytin, ay, Kayısı	Tavuk Haşlama, Piri Pilavı, Salata, Mandalina	Domates orba, Etli Manti- Yoğurt, Zeytinyağlı Taze Fasulye, Elma	Kakaolu Kek, ay
31.12.2019 Salı	Patates Tava, Süt Beyaz Peynir, ay Kakaolu Fındık Kreması, Zeytin, Sgş Domates- Salatalık,	Ezogelin orba, Karnabahar-Havuç Kızartma-Yoğurt, Salçalı Spagetti	Tarhana orba, Fırın Tavuk İli Pilav, Ayran, Salata	Kaşarlı-Y.Biberli Sandviç, Meyve Suyu