

Beslenme Dostu Okul



TED KARABÜK KOLEJİ
2020-2021 EĞİTİM ÖĞRETİM YILI
KASIM AYI YEMEK LİSTESİ



TARİH	SABAH	ÖĞLE	AKŞAM	GECE ARA ÖĞÜN
1 Kasım 2020 Pazar	Omlet, Kaşar Peynir, Kakaolu Fındık Kreması, Söğüş Domates- Salatalık Zeytin, Süt, Çay	Domates Çorba Kabak Mücver Spagetti Makarna Ettimek Tatlısı	Şehriye Çorba Tavuk Sote Pirinç Pilavı Meyve	Fındıklı Kurabiye, Çay
2 Kasım 2020 Pazartesi	Patates Tava, Süt, Süzme Beyaz Peynir, Çay Kakaolu Fındık Kreması, Zeytin, Söğüş Domates- Salatalık	Tarhana Çorba Kuru Fasulye Pirinç-Bulgur Pilavı Karışık Turşu	Yayla Çorba Etli Patates Cevizli Erişte Salata	Sosisli Milföy Böreği, Meyve Suyu
3 Kasım 2020 Salı	Haşlama Yumurta, Krem Peynir, Söğüş Domates- Salatalık, Zeytin, Tereyağı, Reçel, Süt,	Ezogelin Çorba, Hamburger-Patates Kızartma, Ayrar	Tarhana Çorba Zeytinyağlı Pırasa Salçalı Spagetti Muz	Meyveli Kek, Süt
4 Kasım 2020 Çarşamba	Patates-Sosis Kızartma, Kaşar Peynir, Reçel, Söğüş Domates- Salatalık, Zeytin, Süt, Çay	Düğün Çorba, Karnabahar Havuç Kızartma-Yoğurt Soslu Makarna	Ezogelin Çorba Tavuk Kanat Kızartma Pirinç Pilavı Salata	Tuzlu Çubuk, Çay
5 Kasım 2020 Perşembe	Peynirli Yufka Gözleme, Söğüş Domates- Salatalık Reçel, Siyah Zeytin Süt, Çay,	Mercimek Çorba Kadınbudu Köfte- Patates Püre Salata, Kavun	Domates Çorba Etli Dolma-Yoğurt Peynirli Gül Böreği Komposto	Kakaolu Kek, Süt
6 Kasım 2020 Cuma	Haşlama Yumurta, Beyaz Peynir, Kakaolu Fındık Kreması, Söğüş Domates- Salatalık Zeytin, Süt, Çay	Mangal Menü	Şehriye Çorba İçli Köfte Salçalı Spagetti Makarna Ayrar	Susamlı Kuru Pasta, Çay
7 Kasım 2020 Cumartesi	Poğaç, Krem Peynir, Bal, Söğüş Domates- Salatalık , Zeytin, Süt, Çay,	Keşkek Çorba Musakka, Pirinç Pilavı Cacık	Yayla Çorba Köfte- Patates Kızartma Yoğurt Salata	Kaşarlı-Y. Biberli Sandviç, Meyve Suyu

8 Kasım 2020 Pazar	Haşlama Yumurta, Simit, Beyaz Peynir, Kakaolu Fındık Kreması, Zeytin, Süt, Çay	Toyga Çorba, İzmir Köfte, Pirinç Pilavı, Salata	Tavuk Haşlama Pirinç Pilavı Salata Muhallebi	Browni Kek, Süt
9 Kasım 2020 Pazartesi	Patatesli Yumurta Siyah Zeytin, Ceviz Reçel, Tereyağı, Süt, Çay	Yayla Çorba, Ispanak Sufle, Mercimek Köfte, Haşhaşlı Revani	Domates Çorba Elbasan Tava Peynirli Sigara Böreği Komposto	Simit, Çay
10 Kasım 2020 Salı	Simit, Süt Beyaz Peynir, Çay Kakaolu Fındık Kreması, Söğüş Domates- Salatalık	Şehriye Çorba Fırında Tavuk Kızartma Bulgur Pilavı, Mevsim Salata	Mercimek Çorba, Kıymalı Karnabahar, Domatesli Erişte Yoğurt	Karışık Gofret, Süt
11 Kasım 2020 Çarşamba	Haşlama Yumurta, Kaşar Peyniri, Söğüş Domates- Salatalık, Bal, Zeytin, Süt, Çay,	Tarhana Çorba Mantı Zeytinyağlı Pırasa Mandalina	Şehriye Çorba, Fırın Balık, Tahin Helva, Salata	Kaşarlı-Y. Biberli Sandviç, Çay
12 Kasım 2020 Perşembe	Patatesli Yumurta, Kaşar Peyniri, Bal Y. Zeytin, Süt, Çay	Nohut Yemeği, Pirinç-Bulgur Pilavı Turşu, Şekerpare	Köylüm Çorba, Yoğurtlu Ispanak, Peynirli Börek, Mandalina	Fındıklı Kurabiye, Süt
13 Kasım 2020 Cuma	Peynirli Yufka Gözleme,Söğüş Domates- Salatalık Reçel, Siyah Zeytin Süt, Çay,	Şehriye Çorba Dalyan Köfte Patates Püre Kısır	Tarhana Çorba, Fırın Köfte-Küp Patates, Pilav, Yoğurt	Ekmek Arası Peynir, Çay
14 Kasım 2020 Cumartesi	Simit, Süt Beyaz Peynir, Çay Kakaolu Fındık Kreması, Söğüş Domates- Salatalık	Kremalı Mantar Çorba, Kadınbudu Köfte-Püre, Zeytinyağlı Brokoli, Mandalina	Tavuk Suyu Çorba, Etli Türlü, Peynirli Makarna, Elma	Karışık Bisküvi, Meyve Suyu
15 Kasım 2020 Pazar	Yumurtalı Ekmek, Beyaz Peynir, Süt, Reçel, Zeytin, Çay	Domates Çorba, Mengen Musakka, Peynirli Börek, Komposto	Şehriye Çorba, Tavuk Şinitel - Küp Patates, Peynirli Erişte, Yoğurt	Çubuk Kraker, Çay
16 Kasım 2020 Pazartesi	Haşlama Yumurta, Beyaz Peynir, Söğüş Domates- Salatalık, Bal, Zeytin, Süt, Çay,	Ekşili Köfte, Fırın Makarna, Havuçlu Brokoli Salatası, Portakal	Mercimek Çorba, Menemen Sosisli Milföy Börek, Komposto	Kaşarlı Sandviç, Limonata

17 Kasım 2020 Salı	Patatesli Börek, Siyah Zeytin, Reçel, Tereyağı, Süt, Çay, Söğüş Domates-Salatalık, Fındık	Tarhana Çorba, Başemmel Soslu Karnabahar, Salçalı Makarna, Salata	Toyga Çorba, Etli Patates, Cevizli Erişte, Salata	Meyveli-Kakaolu Kek, Çay
18 Kasım 2020 Çarşamba	Simit, Krem Peynir, Tereyağ, Bal, Söğüş Domates- Salatalık, Süt, Çay,	Şehriye Çorba, Tavuk Şinitel- Rus Salata, Kemalpaşa Tatlısı	Domates Çorba, Etli Dolma-Yoğurt, Fırın Makarna	Sade Poğaç, Meyve Suyu
19 Kasım 2020 Perşembe	Patates Tava, Süt Beyaz Peynir, Çay Kakaolu Fındık Kreması, Söğüş Domates Salatalık	Düğün Çorba, Barbunya, Pilav, Turşu	Toyga Çorba, Kıymalı Ispanak-Yoğurt, Patatesli Börek, Elma	Kakaolu Kek,Süt
20 Kasım 2020 Cuma	Haşlama Yumurta, Söğüş Domates- Salatalık Beyaz Peynir, Bal, Zeytin, Süt, Çay	Mangal Menü	Şehriye Çorba, Karışık Kızartma-Yoğurt, Kıymalı Makarna, Armut	Kaşarlı-Y. Biberli Sandviç, Meyve Suyu
21 Kasım 2020 Cumartesi	Poğaç, Krem Peynir, Reçel, Söğüş Domates-Salatalık, Zeytin, Süt, Çay, Fındık	Ezogelin Çorba, Patlıcan Oturtma, Pilav, Cacık	Tarhana Çorb, Etli Türlü, Bulgur Pilavı, Mandalina	Pankek, Çay
22 Kasım 2020 Pazar	Menemen, Kaşar Peynir, Tereyağı, Süt, Bal, Y. Zeytin, Çay, Kayısı	Yayla Çorba, Zeytinyağlı Pırasa, Kıymalı Makarna, Yoğurt	Domates Çorba, Tavuk Pirzola-Elma Dilim Patates, Peynirli Erişte, Ayrar	Kurabiye ,Meyve Suyu
23 Kasım 2020 Pazartesi	Simit, Krem Peynir, Y. Zeytin, Reçel, Domates-Salatalık Tereyağı, Süt, Çay	Mercimek Çorba, Tas Kebabı, Bulgur Pilavı, Mevsim Salata	Şehriye Çorba, Kuru Fasulye, Pilav, Turşu	Simit, Çay
24 Kasım 2020 Salı	Haşlama Yumurta, Beyaz Peynir, Kakaolu Fındık Kreması, Söğüş Domates-Salatalık Zeytin, Süt, Çay	Tarhana Çorba, Nohut, Piriç- Bulgur Pilavı, Karışık Turşu	Domates Çorba, Dalyan Köfte-Püre, Domatesli Erişte, Elma	Kakaolu Kek, Çay
25 Kasım 2020 Çarşamba	Sosis Kızartma, Kaşar Peynir, Reçel, Söğüş Domates- Salatalık , Zeytin, Süt, Çay	Yayla Çorba, Göbude Tantuni, Ayrar Salata	Ezogelin Çorba, Kıymalı Lahana Sarma- Yoğurt, Peynirli Milföy, Mandalina	Kaşarlı Sandviç, Meyve Suyu

26 Kasım 2020 Perşembe	Simit, Krem Peynir,Y. Zeytin, Reçel, Domates- Salatalık Tereyağı, Süt, Çay	Tarhana Çorba Mantı Barbunya Plaki Şekerpare	Şehriye Çorba, Mengen Musakka, Peynirli Makarna, Spangle	Bisküvi, Çay
27 Kasım 2020 Cuma	Haşlama Yumurta, Beyaz Peynir, Kakaolu Fındık Kreması, Söğüş Domates- Salatalık Zeytin, Süt, Çay	Mangal Menü	Toyga Çorba, Fırında Hamsi, Tahin Helva, Salata	Sosisli Milföy Böreği, Çay
28 Kasım 2020 Cumartesi	Patates Tava, Süt Beyaz Peynir, Çay Kakaolu Fındık Kreması, Zeytin, Söğüş Domates- Salatalık,	Tarhana Çorba Kürdan Kebabı Şehriye Pilavı Cacık	Mercimek Çorba, Kıymalı Patates Oturtma, Peynirli Makarna, Portakal	Kaşarlı-Y. Biberli Sandviç, Meyve Suyu
29 Kasım 2020 Pazar	Pişi, Krem Peynir, Söğüş Domates- Salatalık, Tereyağı, Reçel, Süt,	Toyga Çorba Pat. Havuçlu Barbunya Pirinç/Bulgur Pilavı Salata	Kaş. Domates Çorba Kabak- Biber Dolma Salçalı Spagetti Yoğurt	Kakaolu Kek, Meyve Suyu
30 Kasım 2020 Pazartesi	Haşlanmış Yumurta, Kaşar Peynir, Tereyağı, Süt, Bal, Y. Zeytin, Çay, Kayısı	Ezogelin Çorba Fırın Tavuk Kızartma Pirinç/ Bulgur Pilavı Salata	Yayla Çorba Karışık Kızartma Yoğurt Tulumba Tatlısı	Kaşarlı Sandviç, Limonata