

Beslenme Dostu Okul



**TED KARABÜK KOLEJİ**  
**2022-2023 EĞİTİM ÖĞRETİM YILI**  
**ARALIK AYI YEMEK LİSTESİ**



Tarih	Sabah	Öğle	İkinci Kahvaltısı
01 Aralık 2022 Perşembe	Patatesli yumurta, Süt, Ceviz, Badem, Fındık, Peynir (Beyaz-Kaşar, Burgu), Zeytin (Yeşil- Siyah), Helva	Ezogelin Çorba Karışık Dolma Spagetti Makarna Yoğurt	Mısır gevreği, Süt
02 Aralık 2022 Cuma	Açma, Süt, Ceviz, Badem, Fındık, Peynir (Beyaz- Kaşar, Burgu), Zeytin (Yeşil-Siyah), Helva	Sütlü Keşkek Çorba Kuru Köfte/Patates Kzt. Mevsim Salata Ayran	Meyve, Bisküvi
HAFTASONU TATİLİ			
05 Aralık 2022 Pazartesi	Çilek reçelli ekmek, Süt, Ceviz, Badem, Fındık, Peynir (Beyaz-Kaşar, Burgu), Zeytin (Yeşil- Siyah), Helva	Ezogelin Çorba Nohut Yemeği Pirinç/Bulgur Pilavı Cacık	Havuç/salatalık dilimleri, Yoğurt
06 Aralık 2022 Salı	Haşlanmış yumurta, Süt, Ceviz, Badem, Fındık, Peynir (Beyaz-Kaşar, Burgu), Zeytin (Yeşil- Siyah), Helva	Tarhana Çorba Rosto Köfte/Püre Salata Meyve	Susamlı çubuk, Bitki çayı
07 Aralık 2022 Çarşamba	Simit, Süt, Ceviz, Badem, Fındık, Peynir (Beyaz- Kaşar, Burgu), Zeytin (Yeşil-Siyah), Helva	Süzme Mercimek Çorba İspanak Yemeği(Yoğurt) Kıymalı Börek Tulumba Tatlısı	Sandviç, Ayran
08 Aralık 2022 Perşembe	Kaşarlı omllet, Süt, Ceviz, Badem, Fındık, Peynir (Beyaz-Kaşar, Burgu), Zeytin (Yeşil-Siyah), Helva	Krm. Mantar Çorba Tas Kebabı Pirinç/Bulgur Pilavı Salata	Havuçlu-cevizli kek, İhlamur
09 Aralık 2022 Cuma	Tost, Süt, Ceviz, Badem, Fındık, Peynir (Beyaz- Kaşar, Burgu), Zeytin (Yeşil-Siyah), Helva	Göbü İçi Tantuni Menü	Meyve, Bisküvi
HAFTASONU TATİLİ			

<b>12 Aralık 2022 Pazartesi</b>	Yağlı ballı ekmeK, Süt,Ceviz, Badem, Fındık, Peynir (Beyaz-Kaşar, Burgu), Zeytin (Yeşil-Siyah), Helva	Tarhana Çorba Kuru Fasulye Pirinç/Bulgur Pilavı Cacık	Pofuduk poğaçA, Ayran
<b>13 Aralık 2022 Salı</b>	Patatesli yumurta, Süt, Ceviz, Badem, Fındık, Peynir (Beyaz-Kaşar, Burgu), Zeytin (Yeşil-Siyah), Helva	Mercimek Çorba Karnıyarık/Fırın Patates Salçalı Makarna Çikolatalı Puding	Tuzlu kurabiye, Bitki çayı
<b>14 Aralık 2022 Çarşamba</b>	PoğaçA, Süt, Ceviz, Badem, Fındık, Peynir (Beyaz-Kaşar, Burgu), Zeytin (Yeşil-Siyah), Helva	Tavuk Haşlama Pirinç/Bulgur Pilavı Salata Meyve	Havuç/salatalık dilimleri, Yoğurt
<b>15 Aralık 2022 Perşembe</b>	Haşlanmış yumurta, Süt, Ceviz, Badem, Fındık, Peynir (Beyaz-Kaşar, Burgu), Zeytin (Yeşil-Siyah), Helva	Ezogelin Çorba Karnabahar /Havuç Kzt. Spagetti Makarna Yoğurt	Mozaik pasta, Muzlu süt
<b>16 Aralık 2022 Cuma</b>	Pişi, Süt, Ceviz, Badem, Fındık, Peynir (Beyaz-Kaşar, Burgu), Zeytin (Yeşil-Siyah), Helva	Pizza Menü	Meyve, Bisküvi
<b>HAFTASONU TATİLİ</b>			
<b>19 Aralık 2022 Pazartesi</b>	Tahin-pekmezli ekmeK, Süt, Ceviz, Badem, Fındık, Peynir (Beyaz-Kaşar, Burgu), Zeytin (Yeşil-Siyah), Helva	Tarhana Çorba Nohut Yemeği Pirinç/Bulgur Pilavı Cacık	Mısır gevreği, Süt
<b>20 Aralık 2022 Salı</b>	Omlet, Süt, Ceviz, Badem, Fındık, Peynir (Beyaz-Kaşar, Burgu), Zeytin (Yeşil-Siyah), Helva	Keşkek Çorba Kadınbudu Köfte/Püre Kısır Meyve	Pizza, Ayran
<b>21 Aralık 2022 Çarşamba</b>	Açma, Süt, Ceviz, Badem, Fındık, Peynir (Beyaz-Kaşar, Burgu), Zeytin (Yeşil-Siyah), Helva	Şehriye çorba Fırın Tavuk Pirinç/Bulgur Pilavı Salata	Bisküvili pasta, Limonata
<b>22 Aralık 2022 Perşembe</b>	Patatesli yumurta, Süt, Ceviz, Badem, Fındık, Peynir (Beyaz-Kaşar, Burgu), Zeytin (Yeşil-Siyah), Helva	Süzme Mercimek Çorba Karışık Dolma Spagetti Makarna Yoğurt	Sigara böreği, Bitki çayı
<b>23 Aralık 2022 Cuma</b>	Gözleme, Süt, Ceviz, Badem, Fındık, Peynir (Beyaz-Kaşar, Burgu), Zeytin (Yeşil-Siyah), Helva	Mangal Menü	Meyve, Bisküvi

HAFTASONU TATİLİ			
<b>26 Aralık 2022</b> <b>Pazartesi</b>	Vişne reçelli ekmeK, Süt, Ceviz, Badem, Fındık, Peynir (Beyaz-Kaşar, Burgu), Zeytin (Yeşil-Siyah), Helva	Şehriye Çorba Çıtır Tavuk/Pilav Mevsim Salata Ayrın	Havuç/salatalık dilimleri, Yoğurt
<b>27 Aralık 2022</b> <b>Salı</b>	Haşlanmış yumurta, Süt, Ceviz, Badem, Fındık, Peynir (Beyaz-Kaşar, Burgu), Zeytin (Yeşil-Siyah), Helva	Süzme Mercimek Çorba Ispanak Sufle Erişte Makarna Yoğurt	Sandviç, Limonata
<b>28 Aralık 2022</b> <b>Çarşamba</b>	Simit, Süt, Ceviz, Badem, Fındık, Peynir (Beyaz-Kaşar, Burgu), Zeytin (Yeşil-Siyah), Helva	Keşkek Çorba Dalyan Köfte/Püre Kısır Haşhaşlı Revani Tatlısı	Çörek Otlı Kurabiye, Bitki çayı
<b>29 Aralık 2022</b> <b>Perşembe</b>	Peynirli omlet, Süt, Ceviz, Badem, Fındık, Peynir (Beyaz-Kaşar, Burgu), Zeytin (Yeşil-Siyah), Helva	Ezogelin Çorba Kuru fasulye Pirinç/ Bulgur Pilavı Cacık	Starbucks Kurabiye, Kakaolu süt
<b>30 Aralık 2022</b> <b>Cuma</b>	Tost, Süt, Ceviz, Badem, Fındık, Peynir (Beyaz-Kaşar, Burgu), Zeytin (Yeşil-Siyah), Helva	Sosisli Sandviç Menü	Meyve, Bisküvi

**İsmet ÖZDEMİR**  
Yemekhane Sorumlusu

**Ersan AKCAALAN**  
Yardımcı Personel Şefi

**Hulusi AYDIN**  
Muhasebe Sorumlusu

**Aysun ELİCEK**  
Ortaokul Müdür Yardımcısı

**Kerim BARÇIN**  
Okul Müdürü