Beslenme Dostu Okul

# TED KARABÜK KOLEJİ
# 2026-2027 EĞİTİM ÖĞRETİM YILI
# KASIM AYI YEMEK LİSTESİ

TEMİZ OKUL, SAĞLIKLI OKUL

| Tarih | Sabah | Öğle | Akşam | Gece Ara Öğün |
|---|---|---|---|---|
| **01 Kasım 2026 Pazar** | Haşlama Yumurta, Beyaz Peynir, Söğüş Domates-Salatalık, Zeytin, Tereyağı, Reçel, Süt, Çay | Sucuk Ekmek<br>Ayran | Mercimek Çorba<br>Sebzeli Türlü<br>Makarna Salatası<br>Meyve | Mozaik Pasta, Çay |
| **02 Kasım 2026 Pazartesi** | Peynirli Yufka Gözleme, Söğüş Domates-Salatalık, Zeytin, Tereyağı, Bal, Süt, Çay | Mercimek Çorba<br>Nohut Yemeği<br>Pirinç Pilavı<br>Havuç Tarator | Ezogelin Çorba<br>Misket Köfte<br>Bulgur Pilavı<br>Pembe Sultan Salatası | Poğaça, Çay |
| **03 Kasım 2026 Salı** | Patates Kızartması, Beyaz Peynir, Söğüş Domates-Salatalık, Zeytin, Tereyağı, Bal, Süt, Çay | Mercimek Çorba<br>Ispanak Yemeği<br>Sade Makarna<br>Kemalpaşa Tatlısı | Çorba<br>Tavuk Kanat<br>Pirinç Pilavı<br>Ayran | Milföy Börek<br>Komposto |
| **04 Kasım 2026 Çarşamba** | Kaşarlı Tost, Söğüş Domates-Salatalık, Tereyağı, Bal, Süt, Çay | Adana Köfte / Patates Kızartması<br>Pirinç Pilavı<br>Mevsim Salata<br>Ayran | Çorba<br>Bezelye Yemeği<br>Peynirli börek<br>Baklava | Simit<br>Çay |
| **05 Kasım 2026 Perşembe** | Sade Omlet, Kaşar Peynir, Zeytin, Tereyağı, Bal Süt, Çay | Tavuk Suyu Çorba<br>Karışık Kızartma<br>Peynirli Makarna<br>Yoğurt | Tavuk Haşlama<br>Pirinç Pilavı<br>Salata<br>Ayran | Kol Böreği<br>Komposto |
| **06 Kasım 2026 Cuma** | Pişi, Beyaz Peynir, Zeytin, Söğüş Domates-Salatalık, Zeytin, Tereyağı, Bal, Süt, Çay | Tarhana Çorba<br>Tavuk Tantuni<br>Garnitür<br>Ayran | Çorba<br>Köfte Ekmek<br>Salata<br>Ayran | Açma<br>Limonata |
| **07 Kasım 2026 Cumartesi** | Patates Tava, Söğüş Domates-Salatalık, Zeytin, Tereyağı, Reçel, Süt, Çay | Domates Çorba<br>Hamburger/ Patates Kızartması<br>Garnitür<br>Ayran | Çorba<br>Çıtır Tavuk / Pat. Kızartması<br>Makarna Salatası<br>Ayran | Cevizli Kek<br>Çay |
| **08 Kasım 2026 Pazar** | Peynirli Yumurta, Zeytin, Tereyağı, Bal, Ceviz, Süt, Çay | Mercimek Çorba<br>Pırasa Yemeği<br>Sade Makarna<br>Yoğurt | Mercimek Çorba<br>Barbunya yemeği<br>Pirinç Pilavı<br>Kuru Cacık | Islak Kurabiye<br>Limonata |
| **09 Kasım 2026 Pazartesi** | Poğaça, Krem Peynir, Söğüş Domates-Salatalık, Zeytin, Tereyağı, Bal, Süt, Çay | Ezogelin Çorba<br>Etli Mantı (Sos/Yoğurt)<br>Kış Salatası<br>Meyve | Tavuk Pirzola<br>Erişte<br>Mısırlı Salata<br>Ayran | Poğaça<br>Çay |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| **10 Kasım 2026 Salı** | Patatesli Yumurta, Beyaz Peynir, Zeytin, Tereyağı, Reçel, Süt, Çay | Domates Çorba<br>Kadınbudu Köfte/ Püre<br>Salata<br>Ayran | Mercimek Çorba<br>Taze Fasulye<br>Kısır<br>Yoğurt | Islak Kek<br>Çay |
| **11 Kasım 2026 Çarşamba** | Kaşarlı Tost, Söğüş Domates-Salatalık, Tereyağı, Bal, Süt, Çay | Mercimek Çorba<br>Kabak Sandal<br>Domt. Soslu Makarna<br>Trileçe Tatlısı | Kaşarlı Köfte<br>Pirinç Pilav<br>Salata<br>Ayran | İrmik Helvası<br>Çay |
| **12 Kasım 2026 Perşembe** | Sebzeli Omlet, Krem Peynir, Söğüş Domates-Salatalık, Zeytin, Tereyağı, Bal, Süt, Çay | Çıtır Tavuk/Fırın Pat.<br>Pirinç Pilavı<br>Mevsim Salata<br>Ayran | Çorba<br>Kuru Fasulye Yemeği<br>Bulgur Pilavı<br>Haydari | Simit<br>Çay |
| **13 Kasım 2026 Cuma** | Sigara Böreği, Söğüş Domates-Salatalık, Zeytin, Tereyağı, Reçel, Süt, Çay | Tarhana Çorba<br>Mangal Menü<br>Garnitür<br>Ayran | Mercimek Çorba<br>Karnabahar Yemeği<br>Peynirli Makarna<br>Trileçe | Bisküvili Pasta<br>Çay |
| **14 Kasım 2026 Cumartesi** | Haşlama Yumurta, Beyaz Peynir, Zeytin, Söğüş Domates-Salatalık, Tereyağı, Bal, Süt, Çay | Ezogelin Çorba<br>Barbunya<br>Bulgur Pilavı<br>Yoğurt | Çorba<br>Et Fajita<br>Pirinç Pilav<br>Salata | Simit<br>Ayran |
| **15 Kasım 2026 Pazar** | Menemen, Kaşar Peynir, Zeytin, Tereyağı, Reçel, Süt, Çay | Mercimek Çorba<br>Bezelye Yemeği<br>Pirinç Pilavı<br>Yoğurt | Çorba<br>Tavuk Tantuni/ Patates Kızartması<br>Salata<br>Ayran | Sade Poğaça<br>Çay |
| **16 Kasım 2026 Pazartesi** | Peynirli Gözleme, Krem Peynir, Zeytin, Söğüş Domates-Salatalık, Zeytin, Tereyağı, Bal, Süt, Çay | Mercimek Çorba<br>Ispanak Yemeği<br>Sade Makarna<br>Kemalpaşa Tatlısı | Ezogelin Çorba<br>Etli Mantı (Sos/Yoğurt)<br>Salata<br>Meyve | Meyveli Kek<br>Süt |
| **17 Kasım 2026 Salı** | Patates Tava, Beyaz Peynir, Söğüş Domates-Salatalık, Tereyağı, Bal Süt, Çay | Patlıcan Musakka<br>Pirinç Pilav<br>Mısırlı Yeşil Salata<br>Ayran | Çorba<br>Pizza / patates Kızartması<br>Salata<br>Ayran | Kaşarlı-Y. Biberli Sandviç,<br>Ayran |
| **18 Kasım 2026 Çarşamba** | Kaşarlı Tost, Söğüş Domates-Salatalık, Tereyağı, Bal, Süt, Çay | Körili Tavuk<br>Soslu Makarna<br>Salata<br>Ayran | Çorba<br>Patates Yemeği<br>Kıymalı Börek<br>Yoğurt | Kurabiye<br>Limonata |
| **19 Kasım 2026 Perşembe** | Simit, Krem Peynir, Söğüş Domates-Salatalık, Zeytin Tereyağı, Reçel, Süt, Çay | Mercimek Çorba<br>Kıymalı Karnabahar Yemeği<br>Peynirli Makarna<br>Yoğurt | Tavuk Pirzola<br>Pirinç Pilavı<br>Mevsim Salata<br>Ayran | Açma<br>Komposto |
| **20 Kasım 2026 Cuma** | Patatesli Börek, Zeytin, Söğüş Domates-Salatalık, Tereyağı, Bal, Süt, Çay | Fırın Köfte / Fırın Patates<br>Pirinç Pilavı<br>Mevsim Salata<br>Ayran | Mercimek Çorba<br>Pırasa Yemeği<br>Domates Soslu Makarna<br>Yoğurt | Sigara Böreği<br>Çay |
| **21 Kasım 2026 Cumartesi** | Açma, Kaşar Peynir, Söğüş Domates-Salatalık, Zeytin, Tereyağı, Reçel, Süt, Çay | Mercimek Çorba<br>Bezelye Yemeği<br>Fırın Makarna<br>Kemalpaşa Tatlısı | Çorba<br>Biber Dolması<br>Sade Makarna<br>Yoğurt | Mozaik Pasta<br>Çay |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| **22 Kasım 2026 Pazar** | Kaşarlı Omlet, Beyaz Peynir, Söğüş Domates-Salatalık, Zeytin, Tereyağı, Bal, Süt, Çay | Yayla Çorba<br>Karışık Kızartma<br>Peynirli Makarna<br>Yoğurt | Orman Kebabı<br>Pirinç Pilavı<br>Salata<br>Ayran | Islak Kek<br>Çay |
| **23 Kasım 2026 Pazartesi** | Menemen, Krem Peynir, Söğüş Domates-Salatalık, Zeytin, Tereyağı, Reçel, Süt, Çay | Tarhana Çorba<br>Etli Mantı (Sos/Yoğurt)<br>Salata<br>Meyve | Çorba<br>Köfte/Patates Kzt.<br>Domates Soslu Makarna<br>Ayran | Simit<br>Komposto |
| **24 Kasım 2026 Salı** | Patates Kızartması, Beyaz Peynir, Söğüş Domates-Salatalık, Zeytin, Tereyağı, Bal, Süt, Çay | Mercimek Çorba<br>Çoban Kavurma<br>Pirinç Pilavı<br>Tulumba Tatlısı<br>Ayran | Çorba<br>Ispanak Yemeği<br>Su Böreği<br>Yoğurt | Kakaolu Kek<br>Çay |
| **25 Kasım 2026 Çarşamba** | Kaşarlı Tost, Söğüş Domates-Salatalık, Zeytin, Tereyağı, Bal, Süt, Çay | Ezogelin Çorba<br>Fırın Tavuk/Pat.kzt<br>Pirinç Pilavı<br>Ayran | Et Sote<br>Pirinç Pilav<br>Salata<br>Ayran | Starbucks kurabiye<br>Çay |
| **26 Kasım 2026 Perşembe** | Sebzeli Omlet, Beyaz Peynir, Söğüş Domates-Salatalık, Zeytin, Tereyağı, Bal, Süt, Çay | Mercimek Çorba<br>Pırasa Yemeği<br>Sade Makarna<br>Şekerpare | Şehriye Çorba<br>Mantarlı Tavuk Sote<br>Pirinç Pilavı<br>Ayran | Gül Böreği<br>Çay |
| **27 Kasım 2026 Cuma** | Sigara Böreği, Krem Peynir, Zeytin Söğüş Domates-Salatalık, Zeytin, Tereyağı, Bal, Süt, Çay | Sebze Çorbası<br>Hamburger Menü<br>Garnitür<br>Ayran | Kıymalı Karnabahar Yemeği<br>Sade Makarna<br>Yoğurt<br>Tulumba Tatlısı | Kaşarlı-Y. Biberli Sandviç,<br>Ayran |
| **28 Kasım 2026 Cumartesi** | Sade Omlet, Krem Peynir, Söğüş Domates-Salatalık, Zeytin, Tereyağı, Reçel, Süt, Çay | Mercimek Çorba<br>Tavuk Yemeği<br>Pirinç Pilavı<br>Salata | Çorba<br>Nohut Yemeği<br>Bulgur Pilavı<br>Yoğurt | Kol Böreği<br>Çay |
| **29 Kasım 2026 Pazar** | Peynirli Yufka Gözleme, Söğüş Domates-Salatalık, Zeytin, Tereyağı, Bal, Süt, Çay | Tarhana Çorba<br>Patlıcan Musakka<br>Pirinç Pilavı<br>Ayran | Çorba<br>Anne Köftesi<br>Bulgur Pilavı<br>Ayran | Poğaça<br>Ayran |
| **30 Kasım 2026 Pazartesi** | Simit, Beyaz Peynir Söğüş Domates-Salatalık, Zeytin, Tereyağı, Bal, Süt, Çay | Ezogelin Çorba<br>Kuru Fasulye<br>Pirinç Pilavı<br>Cacık | Çorba<br>Nugget / Patates Kızartması<br>Domt. Soslu Makarna<br>Ayran | Milföy Böreği<br>Çay |