TED DİYARBAKIR KOLEJİ ANAOKULU KASIM AYI YEMEK LİSTESİ				
TARİH	**SABAH KAHVALTISI**	**ÖĞLE YEMEĞİ**	**SALATA BAR**	**İKİNDİ**
1 KASIM 2019 CUMA	HAŞLANMIŞ YUMURTA 90 KCAL-SÜZME PEYNİR 120 KCAL-SİYAH ZEYTİN 45 KCAL-YEŞİL ZEYTİN 45 KCAL DOMATES-SALATALIK 30 KCAL-KUŞBURNU ÇAYI 0 KCAL	SEBZE ÇORBASI 110 KCAL - MANTI 350 KCAL- ZEYTİNYAĞLI FASULYE 140 KCAL- NOHUTLU SALATA 110 KCAL	PATATES SALATASI 130 KCAL- NOHUTLU SALATA 110 KCAL- KARALAHANA TURŞUSU 50 KCAL-ROKA SALATASI 30 KCAL	SOĞUK SANDVİÇ 350 KCAL SÜT (Nesquikli)120 KCAL
2 KASIM 2019 CUMARTESİ				
3 KASIM 2019 PAZAR				
4 KASIM 2019 PAZARTESİ	HAŞLANMIŞ YUMURTA 90 KCAL- YUMURTALI EKMEK 160 KCAL-ÖRGÜ PEYNİR 120 KCAL-SİYAH ZEYTİN 45 KCAL-DOMATES-SALATALIK 30 KCAL-SÜT 120 KCAL	ETLİ NOHUT 285 KCAL - PİRİNÇ PİLAVI 300 KCAL- YOĞURT 120 KCAL -MANDALİNA 60 KCAL	TURŞU 50 KCAL - YOĞURT 120 KCAL-KISIR 120 KCAL - MEVSİM SALATASI 70 KCAL	TRİLEÇE 300 KCAL-LİMONATA 120 KCAL
5 KASIM 2019 SALI	HAŞLANMIŞ YUMURTA 90 KCAL-PEYNİRSİZ AÇMA 350 KCAL-SİYAH ZEYTİN 45 KCAL-YEŞİL ZEYTİN 45 KCAL-DOMATES-SALATALIK 30 KCAL- BAL 30 KCAL- MEYVE ÇAYI 2 KCAL	MERCİMEK ÇORBASI 120 KCAL- BALIK 350 KCAL- FIRINLANMIŞ PATATES100 KCAL- İRMİK HELVASI 200 KCAL	HUMUS 250 KCAL - FIRINLANMIŞ PATATES 100 KCAL - MERCİMEKLİ KÖFTE 260 KCAL-KARIŞIK SALATA 30 KCAL	ÜZÜMLÜ CEVİZLİ KAKAOLU KEK 320 KCAL- MEYVE SUYU 90 KCAL
6 KASIM 2019 ÇARŞAMBA	HAŞLANMIŞ YUMURTA 90 KCAL-KAŞARLI OMLET 300 KCAL-LABNE 40 KCAL-SİYAH ZEYTİN 45 KCAL-DOMATES SALATALIK 30 KCAL-KUŞBURNU ÇAYI 0 KCAL	YEŞİL MERCİMEKLİ ERİŞTE ÇORBASI 180 KCAL- SEBZELİ KÖFTE 400 KCAL - BULGUR PİLAVI 160 KCAL- YOĞURT 120 KCAL	YOĞURT 120 KCAL- ZY BARBUNYA 300 KCAL-EZME 60 KCAL- TURŞU 50 KCAL	BÖREK 320 KCAL-AYRAN 75 KCAL
7 KASIM 2019 PERŞEMBE	HAŞLANMIŞ YUMURTA 90 KCAL-FIRINLANMIŞ PATATES 250 KCAL-SÜZME PEYNİR 120 KCAL-YEŞİL ZEYTİN 45 KCAL-SİYAH ZEYTİN 45 KCAL-DOMATES-SALATALIK 30 KCAL-IHLAMUR ÇAYI 0 KCAL	DOMATES ÇORBASI 120 KCAL -LAHMACUN 360 KCAL-MEVSİM SALATASI 70 KCAL-AYRAN 5 KCAL	MEVSİM SALATASI 70 KCAL-HUMUS 250 KCAL-KISIR 120 KCAL- EZME 60 KCAL	ELMA 60 KCAL -SÜT 120 KCAL
8 KASIM 2019 CUMA	HAŞLANMIŞ YUMURTA 90 KCAL-SİMİT 360 KCAL -KREM PEYNİR 140 KCAL- YEŞİL ZEYTİN 45 KCAL- SİYAH ZEYTİN 45 KCAL-BAL 30 KCAL-MEYVE SUYU (90 KCAL)	EZOGELİN ÇORBASI 100 KCAL - YOĞURTLU ISPANAK 200 KCAL-SALÇALI MAKARNA 210 KCAL- PİYAZ 160 KCAL	TAVUK SALATASI 100 KCAL- PİYAZ 160 KCAL-FIRINLANMIŞ PATATES 100 KCAL- MEVSİM SALATASI 70 KCAL	MOZAİK PASTA 320 KCAL-LİMONATA 120 KCAL
9 KASIM 2019 CUMARTESİ				
10 KASIM 2019 PAZAR				
11 KASIM 2019 PAZARTESİ	HAŞLANMIŞ YUMURTA 90 KCAL-FIRINLANMIŞ PATATES 250 KCAL-KAŞAR PEYNİR 200 KCAL-YEŞİL ZEYTİN 45 KCAL-SİYAH ZEYTİN 45 KCAL-IHLAMUR ÇAYI 0 KCAL	ETLİ KURU FASULYE 280 KCAL - BULGUR PİLAVI 160 KCAL - KARALAHANA TURŞUSU 50 KCAL- YOĞURT 120 KCAL	KARALAHANA TURŞUSU 50 KCAL- MERCİMEK KÖFTESİ 260 KCAL- EZME 60 KCAL -BUĞDAYLI YEŞİL SALATA 110 KCAL	BÖREK 320 KCAL-AYRAN 75 KCAL
12 KASIM 2019 SALI	HAŞLANMIŞ YUMURTA 90 KCAL-SEBZELİ OMLET 200 KCAL-SİYAH ZEYTİN 45 KCAL-YEŞİL ZEYTİN45 KCAL-BEYAZ PEYNİR 160 KCAL- DOMATES-SALATALIK 30 KCAL-MEYVE ÇAYI 2 KCAL	SEBZE ÇORBASI 110 KCAL- İSKENDER YOĞURT 400 KCAL- TURŞU 50 KCAL- KARIŞIK SALATA 30 KCAL	TURP SALATASI 30 KCAL- KARIŞIK SALATA 30 KCAL-ŞAKŞUKA 150 KCAL- TURŞU 50 KCAL	MANDALİNA 60 KCAL- SÜT 120 KCAL
13 KASIM 2019 ÇARŞAMBA	HAŞLANMIŞ YUMURTA 90 KCAL-AÇMA 350 KCAL-SİYAH ZEYTİN 45 KCAL -YEŞİL ZEYTİN 45 KCAL- ROKA - DOMATES 30 KCAL- BAL 30 KCAL- KUŞBURNU ÇAYI 0 KCAL	MERCİMEK ÇORBASI 120 KCAL- ZEYTİNYAĞLI TÜRLÜ 140 KCAL-ÇİĞKÖFTE 120 KCAL- HAYDARİ 75 KCAL	GARNİTÜRLÜ YOĞURTLU MAKARNA 156 KCAL-MARUL- ROKA 30 KCAL-EZME 60 KCAL-TURŞU 50 KCAL	BROWNİ 400 KCAL-LİMONATA 120 KCAL
14 KASIM 2019 PERŞEMBE	HAŞLANMIŞ YUMURTA 90 KCAL-YUMURTALI EKMEK 160 KCAL-ÖRGÜ PEYNİR 120 KCAL-SİYAH ZEYTİN 45 KCAL-HAVUÇ +SALATALIK 30 KCAL-SÜT (nesquikli) 120 KCAL	DOMATES ÇORBASI 120 KCAL-TAVUK DÖNER 300 KCAL- PİRİNÇ PİLAVI 300 KCAL- EZME 60 KCAL	BARBUNYA PİLAKİ 300 KCAL-EZME 60 KCAL-KISIR 120 KCAL- ZY MANTAR 60 KCAL	PRENSES TATLISI 260 KCAL-MEYVE SUYU 90 KCAL
15 KASIM 2019 CUMA	HAŞLANMIŞ YUMURTA 90 KCAL-SİMİT 360 KCAL -KREM PEYNİR 140 KCAL- YEŞİL ZEYTİN 45 KCAL- SİYAH ZEYTİN 45 KCAL- TEREYAĞI 100 KCAL-MEYVE SUYU 90 KCAL	EZOGELİN ÇORBASI 100 KCAL - İSLİM KEBABI 300 KCAL- SALÇALI MAKARNA 200 KCAL- YOĞURT 120 KCAL	MEVSİM SALATASI 70 KCAL-HUMUS 250 KCAL-YOĞURT 120 KCAL-PATATES SALATASI 130 KCAL	CEVİZLİ SÜTLAÇ 280 KCAL
16 KASIM 2019 CUMARTESİ				
17 KASIM 2019 PAZAR				
18 KASIM 2019 PAZARTESİ	1.ARA TATİL	1.ARA TATİL	1.ARA TATİL	1.ARA TATİL
19 KASIM 2019 SALI	1.ARA TATİL	1.ARA TATİL	1.ARA TATİL	1.ARA TATİL
20 KASIM 2019 ÇARŞAMBA	1.ARA TATİL	1.ARA TATİL	1.ARA TATİL	1.ARA TATİL
21 KASIM 2019 PERŞEMBE	1.ARA TATİL	1.ARA TATİL	1.ARA TATİL	1.ARA TATİL
22 KASIM 2019 CUMA	1.ARA TATİL	1.ARA TATİL	1.ARA TATİL	1.ARA TATİL
23 KASIM2019 CUMARTESİ				
24 KASIM 2019 PAZAR				
25 KASIM 2019 PAZARTESİ	HAŞLANMIŞ YUMURTA 90 KCAL-PEYNİRLİ POĞAÇA 350 KCAL-SİYAH ZEYTİN 45 KCAL- BAL 30 KCAL-SÖĞÜŞ 30 KCAL- IHLAMUR ÇAYI 0 KCAL	MANTAR ÇORBASI 130 KCAL- GÜVEÇ 400 KCAL-PİRİNÇ PİLAVI 300 KCAL- TURŞU 50 KCAL	ROKA SALATASI 30 KCAL- PATATES SALATASI 130 KCAL-KISIR 120 KCAL-TURŞU 50 KCAL	ELMALI TURTA 280 KCAL-SÜT 120 KCAL
26 KASIM 2019 SALI	HAŞLANMIŞ YUMURTA 90 KCAL -ÖRGÜ PEYNİR 120 KCAL-SİYAH ZEYTİN 45 KCAL-BAL 30 KCAL-TEREYAĞI 100 KCAL-SÜT 120 KCAL	TARHANA ÇORBASI 150 KCAL-LAHMACUN 360 KCAL - HAYDARİ 65 KCAL- TURŞU 50 KCAL	HAYDARİ 65 KCAL- HUMUS 250 KCAL-ZY FASULYE 140 KCAL-EZME 60 KCAL	CEVİZLİ TAVUK GÖĞSÜ 165 KCAL MEYVE SUYU 90 KCAL
27 KASIM 2019 ÇARŞAMBA	HAŞLANMIŞ YUMURTA 90 KCAL-PEYNİRLİ OMLET 300 KCAL-SİYAH ZEYTİN 45 KCAL-TAHİN PEKMEZ 120 KCAL-HAVUÇ DOMATES 30 KCAL-MEYVE ÇAYI 2 KCAL	SEBZE ÇORBASI 110 KCAL - KIYMALI BÖREK 350 KCAL-ZEYTİNYAĞLI BEZELYE 100 KCAL-MEVSİM SALATASI 70 KCAL	YOĞURTLU KARNIBAHAR SALATASI 150 KCAL-KISIR 120 KCAL - MEVSİM SALATASI 70 KCAL-TURŞU 50 KCAL	MUZ 80 KCAL SÜT 120 KCAL
28 KASIM 2019 PERŞEMBE	HAŞLANMIŞ YUMURTA 90 KCAL-SİMİT 360 KCAL -KREM PEYNİR 140 KCAL- YEŞİL ZEYTİN 45 KCAL- SİYAH ZEYTİN 45 KCAL- REÇEL 30 KCAL-MEYVE SUYU 90 KCAL	ISPANAKLI ÇORBA 120 KCAL- İZMİR KÖFTE 400 KCAL- BULGUR PİLAVI 160 KCAL- YOĞURT 120 KCAL	YOĞURT 120 KCAL-ZY KABAK 140 KCAL-KARALAHANA TURŞUSU 50 KCAL- EZME 60 KCAL	MOZAİK PASTA 320 KCAL-LİMONATA 120 KCAL
29 KASIM 2019 CUMA	HAŞLANMIŞ YUMURTA 90 KCAL-PEYNİRSİZ AÇMA 350 KCAL-SİYAH ZEYTİN 45 KCAL-YEŞİL ZEYTİN 45 KCAL-HAVUÇ-ROKA- SALATALIK 30 KCAL- BAL 30 KCAL-KUŞBURNU 0 KCAL	MERCİMEK ÇORBASI 120 KCAL- BALIK 350 KCAL- FIRINLANMIŞ PATATES 100 KCAL-ŞEKERPARE 280 KCAL	HUMUS 250 KCAL - FIRINLANMIŞ PATATES 100 KCAL - MERCİMEKLİ KÖFTE 260 KCAL-KARIŞIK SALATA 30 KCAL	ÜZÜMLÜ CEVİZLİ KAKAOLU KEK 320 KCAL- MEYVE SUYU 90 KCAL
30 KASIM 2019 CUMARTESİ				