TED DİYARBAKIR KOLEJİ ORTAOKUL
KASIM AYI YEMEK LİSTESİ

TARİH	SABAH KAHVALTISI	ÖĞLE YEMEĞİ	SALAD-BAR	İKİNDİ
1 KASIM 2022 SALI	PEYNİRLİ POĞAÇA 350 KCAL-YEŞİL ZEYTİN 45 KCAL-REÇEL 30 KCAL- SÖĞÜŞ 30 KCAL- MEYVE SUYU 90 KCAL	DOMATES ÇORBASI 120 KCAL- ETLİ BİBER DOLMA 350 KCAL- YOGURT 120 KCAL-KARIŞIK SALATA 30 KCAL	KARIŞIK SALATA 30 KCAL- KISIR 120 KCAL- KARALAHANA TURSUSU 70 KCAL-PİYAZ 200 KCAL	SÜTLÜ MEYVELİ İRMİK HELVASI 250 KCAL
2 KASIM 2022 ÇARŞAMBA	HAŞLANMIŞ YUMURTA 90 KCAL-TEREYAĞI 100 KCAL-BAL 30 KCAL- SİYAH ZEYTİN 45 KCAL-SÖĞÜŞ 30 KCAL- IHLAMUR ÇAYI 0 KCAL	ETLİ NOHUT 285 KCAL- PİRİNÇ PİLAVI 300 KCAL-HAVUÇ BORANİ 150 KCAL- TURŞU 50 KCAL	KARIŞIK TURŞU 50 KCAL- HAVUÇ BORANİ 150 KCAL- EZME 70 KCAL- YEŞİLLİK 30 KCAL	MEYVELİ TAM BUGDAYLI TURTA 280 KCAL-MEYVE ÇAYI 2 KCAL
3 KASIM 2022 PERŞEMBE	OMLET 100 KCAL-BEYAZ PEYNİR 160 KCAL-YEŞİL ZEYTİN 45 KCAL-SÖĞÜŞ 30 KCAL- SÜT 120 KCAL	SEBZE ÇORBASI 110 KCAL- LAHMACUN 360 KCAL- ROKA MAYDANOZ 30 KCAL-AYRAN 75 KCAL	HAVUÇ SALATASI 50 KCAL- YEŞİLLİK 30 KCAL- ZYT BROKOLİ 115 KCAL- KARALAHANA 30 KCAL	MUZLU CEVİZLİ TAVUK GÖĞSÜ 165 KCAL
4 KASIM 2022 CUMA	AÇMA 350 KCAL -KREM PEYNİR 140 KCAL- SİYAH ZEYTİN 45 KCAL-SÖĞÜŞ 30 KCAL-SÜT 120 KCAL	TARHANA ÇORBASI 150 KCAL- GÜVEÇ 400 KCAL- BULGUR PİLAVI 160 KCAL- HAYDARİ 75 KCAL	ÇOBAN SALATASI 30 KCAL- HAYDARİ 75 KCAL- KISIR 250 KCAL- YEŞİLLİK 30 KCAL	GALETA 30 KCAL- ELMA 60 KCAL- YOĞURT 120 KCAL
5 KASIM 2022 CUMARTESİ				
6 KASIM 2022 PAZAR				
7 KASIM 2022 PAZARTESİ	PEYNİRLİ POĞAÇA 350 KCAL-SİYAH ZEYTİN 45 KCAL- BEYAZ PEYNİR 160 KCAL-SÖĞÜŞ 30 KCAL- MEYVE ÇAYI 2 KCAL	ETLİ KURUFASULYE 285 KCAL- BULGUR PİLAVI 300 KCAL-EZME 60 KCAL- TURŞU 50 KCAL	YEŞİLLİK 30 KCAL- ZYT BROKOLİ 115 KCAL- KARALAHANA 30 KCAL- EZME 60 KCAL	MEYVE 60 KCAL- SÜT 120 KCAL
8 KASIM 2022 SALI	HAŞLANMIŞ YUMURTA 90 KCAL-LABNE 40 KCAL-SİYAH ZEYTİN 45 KCAL-YEŞİL ZEYTİN 45 KCAL-SÖĞÜŞ 30 KCAL-SÜT 120 KCAL	MANTAR ÇORBASI 200 KCAL-TAS KEBABI 400 KCAL- PİRİNÇ PİLAVI 300 KCAL-PİYAZ 160 KCAL	PİYAZ 160 KCAL- MAKARNA SALATASI 300 KCAL- SALATALIK TURŞUSU 50 KCAL- YEŞİLLİK 30 KCAL	MEYVELİ KAKAOLU PUDİNG 300 KCAL
9 KASIM 2022 ÇARŞAMBA	SİMİT 360 KCAL -SÜZME PEYNİR 120 KCAL-SİYAH ZEYTİN 45 KCAL-SÖĞÜŞ 30 KCAL -KUŞBURNU ÇAYI 0 KCAL	EZOGELİN ÇORBA 100 KCAL-YOĞURTLU ISPANAK 200 KCAL-KIYMALI MAKARNA 300 KCAL- KARIŞIK SALATA 30 KCAL	PATATES SALATASI 120 KCAL- KISIR 120 KCAL- KARIŞIK SALATA 30 KCAL- YEŞİLLİK 30 KCAL	REVANİ 300 KCAL
10 KASIM 2022 PERŞEMBE	OMLET 200 KCAL-TEREYAĞI 100 KCAL- YEŞİL ZEYTİN 45 KCAL-REÇEL 30 KCAL- SÖĞÜŞ 30 KCAL- MEYVE ÇAYI 90 KCAL	SEBZE ÇORBASI 110 KCAL- TAVUK DÖNER 300 KCAL- İÇ PİLAV 160 KCAL-KARIŞIK SALATA 30 KCAL	ZYT KABAK 115 KCAL- TURŞU 50 KCAL- KARIŞIK SALATA 30 KCAL- HAVUÇ 30 KCAL	MEYVE 60 KCAL- SÜT 120 KCAL
11 KASIM 2022 CUMA	POGAÇA 300 KCAL-BEYAZ PEYNİR 160 KCAL-YEŞİL ZEYTİN 45 KCAL-SÖĞÜŞ 30 KCAL- SÜT 120 KCAL	MERCİMEK ÇORBASI 100 KCAL- SEBZELİ SULU KÖFTE 350 KCAL- SALÇALI MAKARNA 200 KCAL- KARALAHANA TURŞUSU 70 KCAL	ÇOBAN SALATA 30 KCAL- ARPA SALATASI 300 KCAL- KARALAHANA TURŞUSU 50 KCAL- YEŞİLLİK 30 KCAL	KADAYIFLI MUHALLEBİ 300 KCAL
12 KASIM 2022 CUMARTESİ				
13 KASIM 2022 PAZAR				
14 KASIM 2022 PAZARTESİ	ARA TATİL			
15 KASIM 2022 SALI				
16 KASIM 2022 ÇARŞAMBA				
17 KASIM 2022 PERŞEMBE				
18 KASIM 2022 CUMA				
19 KASIM 2022 CUMARTESİ				
20 KASIM 2022 PAZAR				
21 KASIM 2022 PAZARTESİ	HAŞLANMIŞ YUMURTA 90 KCAL-ÖRGÜ PEYNİR 160 KCAL-TAHİN PEKMEZ 140 KCAL-SİYAH ZEYTİN 45 KCAL-SÖĞÜŞ 30 KCAL- SÜT 120 KCAL	EZOGELİN ÇORBASI 100 KCAL- İZMİR KÖFTE 400 KCAL- SALÇALI MAKARNA 200 KCAL- YOĞURTLU GRN SALATA 150 KCAL	HAVUÇ SALATASI 30 KCAL- YOĞURTLU GRN SALATA 150 KCAL- YEŞİLLİK 30 KCAL- ZYT KABAK 115 KCAL	MEYVE 60 KCAL-GALETA 30 KCAL- YOGURT 120 KCAL
22 KASIM 2022 SALI	KALEM BÖREĞİ 200 KCAL -SİYAH ZEYTİN 45 KCAL-LABNE 140 KCAL-SÖĞÜŞ 30 KCAL- MEYVE SUYU 90 KCAL	KURU FASULYE 300 KCAL - BULGUR PİLAVI 160 KCAL-TURŞU 50 KCAL-YEŞİLLİK 30 KCAL	MERCİMEK KÖFTESİ 300 KCAL- TURŞU 50 KCAL- YOĞURTLU MAKARNA 200 KCAL- YEŞİLLİK 30 KCAL	KAKAOLU CEVİZLİ KURABİYE (TAHILLI) 320 KCAL- MEYVE SUYU 90 KCAL
23 KASIM 2022 ÇARŞAMBA	SİMİT 360 KCAL -SÜZME PEYNİR 120 KCAL-SİYAH ZEYTİN 45 KCAL-SÖĞÜŞ 30 KCAL -MEYVE ÇAYI 2 KCAL	AYRAN AŞI ÇORBASI 150 KCAL-TAVUK SOTE 400 KCAL- PİRİNÇ PİLAVI 300 KCAL- TURŞU 50 KCAL	GÖBEK HAVUÇ 30 KCAL- KARALAHANA 50 KCAL- MAKARNA SALATASI 260 KCAL-EZME 70 KCAL	BROWNİE 300 KCAL- LİMONATA 90 KCAL
24 KASIM 2022 PERŞEMBE	HAŞLANMIŞ YUMURTA 90 KCAL -SÜZME PEYNİR 120 KCAL- YEŞİL ZEYTİN 45 KCAL- REÇEL 30 KCAL-SÖĞÜŞ 30 KCAL - KUŞBURNU ÇAYI 0 KCAL	SEBZE ÇORBASI 110 KCAL-HAMBURGER -FIRINLANMIŞ PATATES 480 KCAL-AYRAN 75 KCAL- YEŞİLLİK 30 KCAL	MEVSİM SALATASI 70 KCAL- EZME 60 KCAL- MAYDANOZ- ROKA 30 KCAL- ZEYTİNYAĞLI BİBER 115 KCAL	MEYVE 60 KCAL- SÜT 60 KCAL
25 KASIM 2022 CUMA	POGAÇA 300 KCAL-BEYAZ PEYNİR 160 KCAL-YEŞİL ZEYTİN 45 KCAL-SÖĞÜŞ 30 KCAL- SÜT 120 KCAL	ARPA ŞEHRİYE ÇORBASI 150 KCAL- KARNIYARIK 340 KCAL- PİRİNÇ PİLAVI 300 KCAL- SALATA 30 KCAL	SALATA 30 KCAL- ÇİĞKÖFTE 250 KCAL- GARNİTÜRLÜ YOĞURTLU SALATA 150 KCAL-BAHARATLI NOHUT 120 KCAL	ŞEKERPARE 280 KCAL-MEYVE SUYU 90 KCAL
26 KASIM 2022 CUMARTESİ				
27 KASIM 2022 PAZAR				
28 KASIM 2022 PAZARTESİ	HAŞLANMIŞ YUMURTA 90 KCAL-FINDIK KREMASI 100 KCAL-SÜZME PEYNİR 160 KCAL- YEŞİL ZEYTİN 45 KCAL-SÖĞÜŞ 30 KCAL- SÜT 120 KCAL	ETLİ NOHUT 285 KCAL- PİRİNÇ PİLAVI 300 KCAL-HAVUÇ BORANİ 150 KCAL- TURŞU 50 KCAL	HAVUÇ BORANİ 150 KCAL- PATATES SALATASI 120 KCAL- KARIŞIK TURŞU 50 KCAL- YEŞİLLİK 30 KCAL	ÇİKOLATALI KEK 300 KCAL
29 KASIM 2022 SALI	PİŞİ 250 KCAL-BEYAZ PEYNİR 160 KCAL-SİYAH ZEYTİN 45 KCAL-YEŞİL ZEYTİN 45 KCAL -MARUL HAVUÇ 30 KCAL- MEYVE SUYU 90 KCAL	EZOGELİN ÇORBASI 100 KCAL- FIRINDA SEBZELİ TAVUK 380 KCAL- SALÇALI MAKARNA 200 KCAL - EZME 60 KCAL	EZME 60 KCAL- YEŞİLLİK 30 KCAL- KISIR 120 KCAL- KARALAHANA TURŞUSU 50 KCAL	TUZLU KURABİYE 200 KCAL- AYRAN 75 KCAL
30 KASIM 2022 ÇARŞAMBA	HAŞLANMIŞ YUMURTA 90 KCAL-TEREYAĞI 100 KCAL- YEŞİL ZEYTİN 45 KCAL-BAL 30 KCAL- SİYAH ZEYTİN 45 KCAL-SÖĞÜŞ 30 KCAL- KUŞBURNU ÇAYI 0 KCAL	MERCİMEK ÇORBASI 100 KCAL- PİZZA 360 KCAL- KARIŞIK SALATA 30 KCAL- AYRAN 75 KCAL	KARIŞIK SALATA30 KCAL-HUMUS 115 KCAL - EZME 200 KCAL- HAVUÇ 30 KCAL	MEYVE 60 KCAL-SÜT 120 KCAL