

TED DİYARBAKIR KOLEJİ İLKOKUL-ORTAOKUL				
KASIM AYI YEMEK LİSTESİ				
TARİH	KAHVALTI	ÖĞLE YEMEĞİ	SALADBAR	İKİNDİ
28 EKİM 2023 CUMARTESİ				
29 EKİM 2023 PAZAR				
30 EKİM 2023 PAZARTESİ	POĞAÇA 350 KCAL- BEYAZ PEYNİR 160 KCAL- YEŞİL ZEYTİN 45 KCAL- DOMATES,SALATALIK 30 KCAL-SÜT 120 KCAL	ETLİ KURUFASULYE 200 KCAL- ŞEHRİYELİ PİRİNÇ PİLAVI 300 KCAL- YOĞURT 120 KCAL- TURŞU 50 KCAL	TURŞU 50 KCAL-MERCİMEK KÖFTESİ 220 KCAL-SALATA 70 KCAL- ZYT. SEBZE 115 KCAL	HAVUÇLU TARÇINLI KEK 200 KCAL -MEYVESUYU 90 KCAL
31 EKİM 2023 SALI	OMLET 100 KCAL-SÜZME PEYNİR 160 KCAL-SİYAH ZEYTİN 45 KCAL- TAHİNPEKMEZ 120 KCAL-DOMATES,SALATALIK 30 KCAL - MEYVESUYU 90 KCAL	YAYLA ÇORBASI 90 KCAL-FİRINDA TAVUK BAGET 380 KCAL- ŞEHRİYELİ BULGUR PILAVI 160 KCAL-EZME 70 KCAL	EZME 70 KCAL- ARPA ŞEHRİYE SALATASI 300 KCAL- SALATA 70 KCAL-ZYT. SEBZE 115 KCAL	MEVSİM MEYVESİ
1 KASIM 2023 ÇARŞAMBA	SİMİT 360 KCAL-LABNE 40 KCAL-YEŞİL ZEYTİN 45 KCAL- DOMATES,SALATALIK 30 KCAL- SÜT 120 KCAL	ŞEHRİYE ÇORBASI 150 KCAL- İZMİR KÖFTE 400 KCAL- SOSLU MAKARNA 200 KCAL- SALATA 70 KCAL	RUS SALATASI 250 KCAL- EZME 70 KCAL- SALATA 70 KCAL- ZYT. SEBZE 115 KCAL	KURUKAYISI 200 KCAL- YOĞURT 120 KCAL
2 KASIM 2023 PERŞEMBE	KALEM BÖREĞİ 250 KCAL-SÜZME PEYNİR-SİYAH ZEYTİN 45 KCAL- ÇİLEK REÇELİ 90 KCAL-DOMATES,SALATALIK 30 KCAL - MEYVE ÇAYI 90 KCAL	DOMATES ÇORBASI 120 KCAL- MANTI 300 KCAL-KABAK MÜCVER 200 KCAL- SALATA 70 KCAL	ERİŞTE SALATASI 250 KCAL- KISIR 120 KCAL- SALATA 70 KCAL- ZYT. SEBZE 115 KCAL	MEYVE SALATASI
3 KASIM 2023 CUMA	HAŞLANMIŞ YUMURTA 90 KCAL- BEYAZ PEYNİR 120 KCAL- YEŞİL ZEYTİN 45 KCAL-ÇIKOLATALI FİNDİK KREMASI 120 KCAL-DOMATES,SALATALIK 30 KCAL-SÜT 120 KCAL	MERCİMEK ÇORBASI 120 KCAL- PATATES MUSAKKA 340 KCAL- ERİŞTELİ BULGUR PİLAVI 250 KCAL-TURŞU 50 KCAL	TURŞU 50 KCAL-MAKARNA SALATASI 250 KCAL- SALATA 70 KCAL- ZYT. SEBZE 115 KCAL	SÜTLAÇ 120 KCAL
4 KASIM 2023 CUMARTESİ				
5 KASIM 2023 PAZAR				
6 KASIM 2023 PAZARTESİ	PATATESLÜ KOL BÖREĞİ 350 KCAL- SÜZME PEYNİR 160 KCAL- SİYAH ZEYTİN 45 KCAL-SÖĞÜŞ 30 KCAL- SÜT 120 KCAL	ETLİ NOHUT 280 KCAL- ŞEHRİYELİ PİRİNÇ PİLAVI 300 KCAL- YOĞURT 120 KCAL- TURŞU 50 KCAL	TURŞU 50 KCAL- KISIR 120 KCAL-SALATA 70 KCAL-ZYT.SEBZE 115 KCAL	SOĞUK SANDVIÇ 240 KCAL- AYRAN 70 KCAL
7 KASIM 2023 SALI	OMLET 100 KCAL- BEYAZ PEYNİR 120 KCAL- YEŞİL ZEYTİN 45 KCAL- TEREYAĞI 100 KCAL- ÇİLEK REÇELİ 90 KCAL -SÖĞÜŞ 30 KCAL- MEYVESUYU 90 KCAL	MERCİMEK ÇORBASI 120 KCAL- LAHMACUN 360 KCAL- YEŞİLLİK 30 KCAL- AYRAN 70 KCAL	YEŞİLLİK 30 KCAL- BABAGANNUS 120 KCAL- ZYT. SEBZE 115 KCAL	MEVSİM MEYVESİ
8 KASIM 2023 ÇARŞAMBA	AÇMA 250 KCAL- LABNE 40 KCAL- SİYAH ZEYTİN 45 KCAL- VİŞNE REÇELİ 90 KCAL- SÖĞÜŞ 30 KCAL-SÜT 120 KCAL	MANTAR ÇORBASI 120 KCAL-SEBZELİ KÖFTE 320 KCAL- SOSLU MAKARANA 200 KCAL- SALATA 70 KCAL	MERCİMEK KÖFTESİ 220 KCAL-HAVUÇ TARATOR 145 KCAL - SALATA 70 KCAL-ZYT. SERZE 115 KCAL	SUSAMLI ÇUBUK 250 KCAL- KIŞ ÇAYI 50 KCAL
9 KASIM 2023 PERŞEMBE	PİŞİ 350 KCAL-KREM PEYNİR 80 KCAL-YEŞİL ZEYTİN 45 KCAL- ÇIKOLATALI FİNDİK KREMASI 120 KCAL-SÖĞÜŞ 30 KCAL- MEYVE ÇAYI 90 KCAL	YAYLA ÇORBASI 120 KCAL- TAVUK FAJİTA 280 KCAL- SOSLU BULGUR PİLAVI 160 KCAL- SALATA 70 KCAL	MAKARNA SALATASI 250 KCAL- EZME 70 KCAL- SALATA 70 KCAL- ZYT. SEBZE 115 KCAL	MEVSİM MEYVESİ
10 KASIM 2023 CUMA	HAŞLANMIŞ YUMURTA 90 KCAL-SÜZME PEYNİR 160 KCAL- SİYAH ZEYTİN 45 KCAL-TAHİNPEKMEZ 120 KCAL- SÖĞÜŞ 30 KCAL - SÜT 120 KCAL	MERCİMEK ÇORBASI 120 KCAL- ETLİ BİBER DOLMA 350 - YOĞURT 120 KCAL- TURŞU 50 KCAL	PATATES SALATASI 200 KCAL-ARPA ŞEHRİYE SALATASI 250 KCAL- SALATA 70 KCAL- ZYT. SEBZE 115 KCAL	DONUT 300 KCAL
11 KASIM 2023 CUMARTESİ				
12 KASIM 2023 PAZAR				
13 KASIM 2023 PAZARTESİ				
14 KASIM 2023 SALI				
15 KASIM 2023 ÇARŞAMBA				
16 KASIM 2023 PERŞEMBE				
17 KASIM 2023 CUMA				
18 KASIM 2023 CUMARTESİ				
19 KASIM 2023 PAZAR				
20 KASIM 2023 PAZARTESİ	POĞAÇA 350 KCAL- SÜZME PEYNİR 160 KCAL- YEŞİL ZEYTİN 45 KCAL-SÖĞÜŞ 30 KCAL- SÜT 120 KCAL	MERCİMEK ÇORBASI 120 KCAL-SULU KÖFTE PATATES 250 KCAL- SOSLU MAKARNA 200 KCAL- SALATA 70 KCAL	TURŞU 50 KCAL- MERCİMEK KÖFTESİ 220 KCAL-SALATA 70 KCAL- ZYT. SEBZE 115 KCAL	GALETA 150 KCAL- AYRAN 70 KCAL
21 KASIM 2023 SALI	OMLET 100 KCAL-BEYAZ PEYNİR 120 KCAL- SİYAH ZEYTİN 45 KCAL- TEREYAĞI 100 KCAL- ÇİLEK REÇELİ 90 KCAL SÖĞÜŞ 30 KCAL- MEYVESUYU 90 KCAL	YAYLA ÇORBASI 120 KCAL- TAVUK SOTE 250 KCAL- ŞEHRİYELİ BULGUR PİLAVI 250 KCAL- SALATA 70 KCAL	PATATES SALATASI 200 KCAL- EZME 70 KCAL- SALATA 70 KCAL- ZYT. SEBZE 115 KCAL	MEVSİM MEYVESİ
22 KASIM 2023 ÇARŞAMBA	KAŞARLI TOST 300 KCAL- YEŞİL ZEYTİN 45 KCAL-ÇIKOLATALI FİNDİK KREMASI 120 KCAL-SÖĞÜŞ 30 KCAL- SÜT 120 KCAL	ETLİ KURUFASULYE 200 KCAL- ŞEHRİYELİ PİRİNÇ PİLAVI 300 KCAL- YOĞURT 120 KCAL- TURŞU 50 KCAL	TURŞU 50 KCAL-KISIR 120 KCAL-SALATA 70 KCAL- ZYT. SEBZE 115 KCAL	TRİLEÇE 300 KCAL
23 KASIM 2023 PERŞEMBE	AÇMA 250 KCAL-LABNE 40 KCAL-SİYAH ZEYTİN 45 KCAL- SÖĞÜŞ 30 KCAL- MEYVE ÇAYI 90 KCAL	MERCİMEK ÇORBASI 120 KCAL-HAMBURGER 380 KCAL- ELMA DİLİM FIRIN PATATES 100 KCAL-AYRAN 75 KCAL- SALATA 70 KCAL	TURŞU 50 KCAL-EZME 70 KCAL-SALATA 70 KCAL- ZYT. SEBZE 115 KCAL	MEVSİM MEYVESİ
24 KASIM 2023 CUMA	HAŞLANMIŞ YUMURTA 90 KCAL-SÜZME PEYNİR 160 KCAL- YEŞİL ZEYTİN 45 KCAL- SÖĞÜŞ 30 KCAL- SÜT 120 KCAL	ŞEHRİYE ÇORBASI 150 KCAL-ETLİ GÜVEÇ 250 KCAL- ŞEHRİYELİ PİRİNÇ PİLAVI 300 KCAL- SALATA 70 KCAL	KISIR 120 KCAL- MANTAR SOTE 150 KCAL- SALATA 70 KCAL- ZYT. SEBZE 115 KCAL	CEVİZLİ PORTAKALLI KEK 200 KCAL- KIŞ ÇAYI 50 KCAL
25 KASIM 2023 CUMARTESİ				
26 KASIM 2023 PAZAR				
27 KASIM 2023 PAZARTESİ	PATATESLİ TEPŞİ BÖREĞİ 350 KCAL- SÜZME PEYNİR 160 KCAL- SİYAH ZEYTİN 45 KCAL- SÖĞÜŞ 30 KCAL- SÜT 120 KCAL	ETLİ NOHUT 280 KCAL- ŞEHRİYELİ PİRİNÇ PİLAVI 300 KCAL- YOĞURT 120 KCAL- TURŞU 50 KCAL	TURŞU 50 KCAL- MERCİMEK KÖFTESİ 220 KCAL-SALATA 70 KCAL-ZYT. SEBZE 115 KCAL	BROWNİE 320 KCAL- MEYVE SUYU 90 KCAL
28 KASIM 2023 SALI	OMLET 100 KCAL- BEYAZ PEYNİR 120 KCAL- YEŞİL ZEYTİN 45 KCAL- TEREYAĞI 100 KCAL- VİŞNE REÇELİ 90 KCAL - SÖĞÜŞ 30 KCAL- MEYVESUYU 90 KCAL	DOMATES ÇORBASI 120 KCAL- KARIŞIK PİZZA 480 KCAL- ELMA DİLİM FIRIN PATATES 100 KCAL- AYRAN 70 KCAL	ARPA ŞEHRİYE SALATASI 300 KCAL- SALATA 70 KCAL- ZYT. SEBZE 115 KCAL	MEVSİM MEYVESİ
29 KASIM 2023 ÇARŞAMBA	AÇMA 250 KCAL- LABNE 40 KCAL- SİYAH ZEYTİN 45 KCAL- TAHİNPEKMEZ 120 KCAL- SÖĞÜŞ 30 KCAL-SÜT 120 KCAL	YAYLA ÇORBASI 120 KCAL- TAZE FASULYE 200 KCAL-SOSLU MAKARNA 200 KCAL- SALATA 70 KCAL	YOĞURT 120 KCAL- KISIR 120 KCAL- SALATA 70 KCAL- ZYT. SEBZE 115 KCAL	KURU ÜZÜM 150 KCAL- YOĞURT 120 KCAL
30 KASIM 2023 PERŞEMBE	SİMİT 360 KCAL-KREM PEYNİR 80 KCAL-YEŞİL ZEYTİN 45 KCAL- SÖĞÜŞ 30 KCAL- MEYVE ÇAYI 90 KCAL	MERCİMEK ÇORBASI 120 KCAL- ROSTO 300 KCAL- ŞEHRİYELİ PİRİNÇ PİLAVI 300 KCAL- SALATA 70 KCAL	PATATES PÜRESİ 150 KCAL- TURŞU 50 KCAL- SALATA 70 KCAL- ZYT. SEBZE 115 KCAL	MEVSİM MEYVESİ
1 ARALIK 2023 CUMA	HAŞLANMIŞ YUMURTA 90 KCAL- BEYAZ PEYNİR 120 KCAL- SİYAH ZEYTİN 45 KCAL-ÇIKOLATALI FİNDİK KREMASI 120 KCAL- SÖĞÜŞ 30 KCAL- SÜT 120 KCAL	EZOGELİN ÇORBASI 120 KCAL- SEBZELİ TAVUK 300 KCAL-ŞEHRİYELİ BULGUR PİLAVI 250 KCAL- SALATA 70 KCAL	ERİŞTE SALATASI 250 KCAL- EZME 70 KCAL- SALATA 70 KCAL- ZYT. SEBZE 115 KCAL	MAGNOİA 200 KCAL