

TED DİYARBAKIR KOLEJİ LİSE KASIM AYI YEMEK LİSTESİ		
TARİH	ÖĞLE YEMEĞİ	SALADBAR
28 EKİM 2023 CUMARTESİ		
29 EKİM 2023 PAZAR		
30 EKİM 2023 PAZARTESİ	ETLİ KURUFASULYE 200 KCAL-ŞEHRİYELİ PİRİNÇ PİLAVI 300 KCAL- YOĞURT 120 KCAL- TURŞU 50 KCAL- HAVUÇLU TARÇINLI KEK	TURŞU 50 KCAL-MERCİMEK KÖFTESİ 220 KCAL- SALATA 70 KCAL- ZYT. SEBZE 115 KCAL
31 EKİM 2023 SALI	YAYLA ÇORBASI 90 KCAL-FIRINDA TAVUK BAGET 380 KCAL-ŞEHRİYELİ BULGUR PİLAVI 160 KCAL-EZME 70 KCAL	EZME 70 KCAL- ARPA ŞEHRİYE SALATASI 300 KCAL- SALATA 70 KCAL- ZYT. SEBZE 115 KCAL
1 KASIM 2023 ÇARŞAMBA	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
2 KASIM 2023 PERŞEMBE	DOMATES ÇORBASI 120 KCAL- MANTI 300 KCAL-KABAK MÜCVER 200 KCAL- SALATA 70 KCAL-MEVSİM MEYVESİ	ERİŞTE SALATASI 250 KCAL- KISIR 120 KCAL- SALATA 70 KCAL- ZYT. SEBZE 115 KCAL
3 KASIM 2023 CUMA	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
4 KASIM 2023 CUMARTESİ		
5 KASIM 2023 PAZAR		
6 KASIM 2023 PAZARTESİ	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
7 KASIM 2023 SALI	MERCİMEK ÇORBASI 120 KCAL- LAHMACUN 360 KCAL- YEŞİLLİK 30 KCAL- AYRAN 70 KCAL	YEŞİLLİK 30 KCAL- BABAGANNUŞ 120 KCAL- ZYT. SEBZE 115 KCAL
8 KASIM 2023 ÇARŞAMBA	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. SEBZE 115 KCAL
9 KASIM 2023 PERŞEMBE	YAYLA ÇORBASI 120 KCAL- TAVUK FAJİTA 280 KCAL- SOSLU BULGUR PİLAVI 160 KCAL- SALATA 70 KCAL-MEVSİM MEYVESİ	MAKARNA SALATASI 250 KCAL- EZME 70 KCAL- SALATA 70 KCAL- ZYT. SEBZE 115 KCAL
10 KASIM 2023 CUMA	MERCİMEK ÇORBASI 120 KCAL- ETLİ BIBER DOLMA 350 - YOĞURT 120 KCAL- TURŞU 50 KCAL- DONUT 300 KCAL	PATATES SALATASI 200 KCAL-ARPA ŞEHRİYE SALATASI 250 KCAL- SALATA 70 KCAL- ZYT. SEBZE 115 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	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
21 KASIM 2023 SALI	YAYLA ÇORBASI 120 KCAL- TAVUK SOTE 250 KCAL-ŞEHRİYELİ BULGUR PİLAVI 250 KCAL- SALATA 70 KCAL- MEVSİM MEYVESİ	PATATES SALATASI 200 KCAL- EZME 70 KCAL- SALATA 70 KCAL- ZYT. SEBZE 115 KCAL
22 KASIM 2023 ÇARŞAMBA	ETLİ KURUFASULYE 200 KCAL- ŞEHRİYELİ PİRİNÇ PİLAVI 300 KCAL- YOĞURT 120 KCAL- TURŞU 50 KCAL-TRİLEÇ 300 KCAL	TURŞU 50 KCAL-KISIR 120 KCAL-SALATA 70 KCAL- ZYT. SEBZE 115 KCAL
23 KASIM 2023 PERŞEMBE	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
24 KASIM 2023 CUMA	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
25 KASIM 2023 CUMARTESİ		
26 KASIM 2023 PAZAR		
27 KASIM 2023 PAZARTESİ	ETLİ NOHUT 280 KCAL- ŞEHRİYELİ PİRİNÇ PİLAVI 300 KCAL- YOĞURT 120 KCAL- TURŞU 50 KCAL- BROWNİE 320 KCAL	TURŞU 50 KCAL- MERCİMEK KÖFTESİ 220 KCAL-SALATA 70 KCAL- ZYT.SEBZE 115 KCAL
28 KASIM 2023 SALI	DOMATES ÇORBASI 120 KCAL- KARIŞIK PIZZA 480 KCAL- ELMA DİLİM FIRIN PATATES 100 KCAL- AYRAN 70 KCAL	ARPA ŞEHRİYE SALATASI 300 KCAL- SALATA 70 KCAL- ZYT. SEBZE 115 KCAL
29 KASIM 2023 ÇARŞAMBA	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
30 KASIM 2023 PERŞEMBE	MERCİMEK ÇORBASI 120 KCAL- ROSTO 300 KCAL- ŞEHRİYELİ PİRİNÇ PİLAVI 300 KCAL- SALATA 70 KCAL-MEVSİM MEYVESİ	PATATES PÜRESİ 150 KCAL- TURŞU 50 KCAL- SALATA 70 KCAL- ZYT. SEBZE 115 KCAL
1 ARALIK 2023 CUMA	EZOĞELİN 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