



TED ÜSKÜDAR KOLEJİ "2024 EKİM AYI" ZEYTİNYAĞLI LİSTESİ

	01 Ekim 2024 Salı	02 Ekim 2024 Çarşamba	03 Ekim 2024 Perşembe	04 Ekim 2024 Cuma
	Patates Salatası	Acılı Ezme	Barbunya Pilaki	Kısır
07 Ekim 2024 Pazartesi	08 Ekim 2024 Salı	09 Ekim 2024 Çarşamba	10 Ekim 2024 Perşembe	11 Ekim 2024 Cuma
Tav Mısır Salatası	Mercimek Köftesi	Yoğurtlu Makarna	Kısır	Zeytinyağlı Enginar
14 Ekim 2024 Pazartesi	15 Ekim 2024 Salı	16 Ekim 2024 Çarşamba	17 Ekim 2024 Perşembe	18 Ekim 2024 Cuma
Şakşuka	Kısır	Haydari	Taze Fasulye	Yoğurtlu Makarna
21 Ekim 2024 Pazartesi	22 Ekim 2024 Salı	23 Ekim 2024 Çarşamba	24 Ekim 2024 Perşembe	25 Ekim 2024 Cuma
Yoğurtlu Semizotu	Piyaz	Kısır	Yoğurtlu Kapyra Biber	Mercimek Köftesi
28 Ekim 2024 Pazartesi	29 Ekim 2024 Salı	30 Ekim 2024 Çarşamba	31 Ekim 2024 Perşembe	
Havuç Tarator	Cumhuriyet Bayramı	İmam Bayıldı	Kabak Bastı	

Salata ve Zeytinyağlılarımız Açık Büfemizde Servis Edilmektedir.

Merol ARSLAN
Şef

Aslıhan YILDIRIM
Uzm.Diyetisyen



TED ÜSKÜDAR KOLEJİ "2024 EKİM AYI" YEMEK LİSTESİ

	01 Ekim 2024 Salı	02 Ekim 2024 Çarşamba	03 Ekim 2024 Perşembe	04 Ekim 2024 Cuma
	İran Usulü Ispanak Çorba	Domates Çorba	Krotonlu Mercimek Çorba	Körili Tavuk Çorbası
	Tavuk Döner	Etlı Patlıcan Dolma	Takoz Palamut Izgara	Kağıt Kebabı
	Tereyağılı Pirinç Pilavı	Peynirli Üçgen Börek	Domates Soslu Spaghetti	Kuskus Makarna
	Ayran	Yoğurt	Tahin Helvası	Mandalina
	470kkal	490kkal	520 kkal	480kkal
07 Ekim 2024 Pazartesi	08 Ekim 2024 Salı	09 Ekim 2024 Çarşamba	10 Ekim 2024 Perşembe	11 Ekim 2024 Cuma
Domates Çorba	Tarhana Çorba	Toyoga Çorba	Düğün Çorba	Sebzeye Çorbası
Etlı Mantı	Etlı Yaprak Sarma	Çökertme Kebabı	Tavuklu Krep	Palamut Izgara
Kabak Mücver	Keşli Erişte	Şehriye Pilavı	Pazı Kavurma	Napoliten Soslu Penne
Yoğurt	Yoğurt	Beyaz Üzüm	Salata Bar	Un Helvası
460kkal	490kkal	560kkal	510kkal	520 kkal
14 Ekim 2024 Pazartesi	15 Ekim 2024 Salı	16 Ekim 2024 Çarşamba	17 Ekim 2024 Perşembe	18 Ekim 2024 Cuma
Yayla Çorba	Domates Çorba	Ezogelin Çorba	Mantar Çorba	Mercimek Çorba
Etlı Nohut	Et Döner	Piliç Fajita	Alınazık Kebabı	Kıymalı Ispanak
Tereyağılı Bulgur Pilavı	Tereyağılı Pirinç Pilavı	Sebzeli Lazanya	Meyhane Pilavı	Talaş Böreği
Vişne Komposto	Ayran	Salata Bar	Elma	Yoğurt
490kkal	460 kkal	510kkal	500kkal	460 kkal
21 Ekim 2024 Pazartesi	22 Ekim 2024 Salı	23 Ekim 2024 Çarşamba	24 Ekim 2024 Perşembe	25 Ekim 2024 Cuma
Mercimek Çorba	Mısır Çorbası	Yoğurt Çorbası	Şehriye Çorba	Havuç Çorbası
Etlı Kuru Fasulye	Terbiyeli Köfte	Mevsim Türüsü	KFC Tavuk	Yufkalı Kebap
Pirinç Pilavı	Domatesli Makarna	Peynirli Tepsi Böreği	Soslu Spaghetti	Şehriye Pilavı
Karışık Turşu	Armut	Muz	Salata Bar	Salata Bar
490 kkal	500kkal	480kkal	500 kkal	520kkal
28 Ekim 2024 Pazartesi	29 Ekim 2024 Salı	30 Ekim 2024 Çarşamba	31 Ekim 2024 Perşembe	
Süzme Mercimek Çorba		Yayla Çorbası	Bulgur Çorbası	
Etlı Taze Fasulye		Kıymalı Yeşil Mercimek	Hindi Roti	
Bulgur Pilavı	CUMHURİYET BAYRAMI	Boncuk Makarna	Spaghetti Bolonez	
Salata Bar		Mandalina	Kabak Tatlısı	
460kkal		470 kcal	470 kcal	

Salata ve Zeytinyağlılarımız Açık Büfemizde Servis Edilmektedir.

Merol ARSLAN
Şef

Aslıhan YILDIRIM
Uzm.Diyetisyen



TED ÜSKÜDAR KOLEJİ "2024 EKİM AYI" KAHVALTI VE İKİNDİ KAHVALTISI LİSTESİ

TARİH	SABAH KAHVALTISI	İKİNDİ KAHVALTISI
01 Ekim 2024 Salı	Çubuk Peynir-Tereyağ-Salatalık-Bal-Siyah Zeytin-Sandviç Ekmeği-Süt	Kefir
02 Ekim 2024 Çarşamba	Kaşar Peyniri-Reçel-Yeşil Zeytin-Domates-Yumurtalı Ekmek-İhlamur	Poğaç
03 Ekim 2024 Perşembe	Çeçil Peyniri-Tahin Pekmez-Krep-Süt	Karışık Çerez
04 Ekim 2024 Cuma	Tereyağ-Reçel-Siyah Zeytin-Kaşarlı Tost-Portakal Suyu	Muz
07 Ekim 2024 Pazartesi	Patatesli Omlet-Yeşil Zeytin-Bal-Sandviç Ekmeği-Süt	Armut
08 Ekim 2024 Salı	Burgu Peynir-Siyah Zeytin--Bal-Haşlanmış Yumurta-Sandviç Ekmeği-Süt	Peynirli Tepsi Böreği
09 Ekim 2024 Çarşamba	Kaşar Peyniri-Çilek Reçeli-Yeşil Zeytin-Yumurtalı Ekmek-Kuşburnu	Dondurma
10 Ekim 2024 Perşembe	Salatalık-Fındık Ezmesi-Siyah Zeytin-Pankek-Süt	Mandalina
11 Ekim 2024 Cuma	Dil Peyniri-Reçel-Siyah Zeytin-Kaşarlı Tost-Süt	Anjelika Erik
14 Ekim 2024 Pazartesi	Beyaz Peynir-Pat Omlet-Yeşil Zeytin-Bal-Sandviç Ekmeği-Süt	Tuzlu Kurabiye
15 Ekim 2024 Salı	Tereyağ-S.Zeytin-Fındık Ezme-Haşlanmış Yumurta-Sandviç Ekmeği-Süt	Mandalina
16 Ekim 2024 Çarşamba	Kaşar Peyniri-Çilek Reçeli-Yeşil Zeytin-Yumurtalı Ekmek-Süt-Kayısı	Pizza
17 Ekim 2024 Perşembe	Çeçil Peyniri-Tahin Pekmez-Sigara Böreği-Süt	Üzüm
18 Ekim 2024 Cuma	Tereyağ-Reçel-Siyah Zeytin-Kaşarlı Tost-Portakal Suyu	Elma
21 Ekim 2024 Pazartesi	Beyaz Peynir- Yumurta-Yeşil Zeytin-Pat.Kız.-Sandviç Ekmeği-Süt	Muz
22 Ekim 2024 Salı	Çubuk Peynir-Tereyağ-Siyah Zeytin-Haş.Yumurta-Sandviç Ekmeği-Süt	Peynirli Sandviç
23 Ekim 2024 Çarşamba	Patatesli Omlet-Yeşil Zeytin-Bal-Sandviç Ekmeği-Süt	Portakal
24 Ekim 2024 Perşembe	Burgu Pey-Siyah Zeytin--Bal-Haş Yumurta-Sandviç Ekmeği-Süt	Fırın Sütlaç
25 Ekim 2024 Cuma	Kaşar Peyniri-Çilek Reçeli-Yeşil Zeytin-Yumurtalı Ekmek-Kuşburnu	Armut
28 Ekim 2024 Pazartesi	Dil Peyniri-Reçel-Siyah Zeytin-Kaşarlı Tost-Süt	Karışık Çerez
29 Ekim 2024 Salı	CUMHURİYET BAYRAMI	CUMHURİYET BAYRAMI
30 Ekim 2024 Çarşamba	Salatalık-Labne Peyniri-Çiçek Balı-Granola-Sandviç Ekmeği-Süt	Kefir
31 Ekim 2024 Perşembe	Mozerella Peyniri-Çilek Reçeli-Sandviç Ekmeği-İhlamur	Meyvalı Yaş Pasta

Merol ARSLAN
Şef

Aslıhan YILDIRIM
Uzm.Diyetisyen