

TED ELAZIĞ KOLEJİ İLKOKUL-ORTAOKUL				
EYLÜL AYI YEMEK LİSTESİ				
TARİH	KAHVALTI	ÖĞLE YEMEĞİ	SALADBAR	İKİNDİ
7 EYLÜL 2024 CUMARTESİ				
8 EYLÜL 2024 PAZAR				
9 EYLÜL 2024 PAZARTESİ	POĞAÇA 350 KCAL- LABNE 50 KCAL- SIYAH ZEYTİN 45 KCAL- TAHİNPEKMEZ 120 KCAL- DOMATES,SALATALIK 30 KCAL- SÜT 120 KCAL	MERCİMEK ÇORBASI 120 KCAL- TAVUK DÖNER 300 KCAL- PİRİNÇ PILAVI 300 KCAL- AYRAN 70 KCAL	ARPA ŞEHRİYE SALATASI 250 KCAL- TURŞU 50 KCAL- MEVSİM SALATA 70 KCAL- ZYT. SEBZE 115 KCAL	SOĞUK SANDVIÇ 240 KCAL- AYRAN 70 KCAL
10 EYLÜL 2024 SALI	KALEM BÖREĞİ 250 KCAL- SÜZME PEYNİR 120 KCAL- YEŞİL ZEYTİN 45 KCAL- ÇİLEK REÇELİ 90 KCAL- DOMATES,SALATALIK 30 KCAL- MEYVESUYU 90 KCAL	YOĞURT ÇORBASI 120 KCAL- KARNİYARIK 300 KCAL- ŞEHRİYE PİRİNÇ PILAVI 300 KCAL	KISIR 120 KCAL- SALATA 70 KCAL- KARPUZ 70 KCAL- RUS SALATASI 200 KCAL	CEVİZLİ KADAYIFLI MUHALLEBİ 300 KCAL
11 EYLÜL 2024 ÇARŞAMBA	KAŞARLI OMLET 150 KCAL- BEYAZ PEYNİR 120 KCAL- SIYAH ZEYTİN 45 KCAL- ÇIKOLATALI FİNDİK KREMASI 120 KCAL-DOMATES,SALATALIK 30 KCAL- SÜT 120 KCAL	DOMATES ÇORBASI 120 KCAL- KARIŞIK PIZZA 480 KCAL- ELMA DİLİM FIRIN PATATES 100 KCAL- AYRAN 70 KCAL	KABAK MÜCVERİ 150 KCAL- EZME 70 KCAL- KARIŞIK SALATA 70 KCAL- ZYT. SEBZE 115 KCAL	LİMONLU KEK 200 KCAL- MEYVESUYU 90 KCAL
12 EYLÜL 2024 PERŞEMBE	PİŞİ 350 KCAL- SÜZME PEYNİR 120 KCAL- YEŞİL ZEYTİN 45 KCAL- ÇİLEK REÇELİ 90 KCAL- DOMATES, SALATALIK 30 KCAL- MEYVESUYU 90 KCAL	ÇEŞM-İNİĞAR ÇORBASI 120 KCAL- ÇOBAN KAVURMA 350 KCAL- ŞEHRİYE PİRİNÇ PILAVI 300 KCAL	MAKARNA SALATASI 200 KCAL- HAYDARI 60 KCAL- KARIŞIK SALATA 70 KCAL- KABAK MÜCVER 150 KCAL	DONUT 300 KCAL
13 EYLÜL 2024 CUMA	HAŞLANMIŞ YUMURTA 90 KCAL- KAŞAR PEYNİR 150 KCAL- SIYAH ZEYTİN 45 KCAL- TEREYAĞI 100 KCAL- BAL 70 KCAL- DOMATES, SALATALIK 30 KCAL- SÜT 120 KCAL	İZMİR KÖFTE 350 KCAL- ŞEHRİYE BULGUR PILAVI 160 KCAL- CACIK 50 KCAL	MERCİMEK KÖFTESİ 220 KCAL- ÇOBAN SALATA 70 KCAL- TURŞU 50 KCAL- BARBUNYA PILAKI 250 KCAL	DIYARBAKIR ÇÖREĞİ 300 KCAL- REYHAN ŞERBETİ 90 KCAL
14 EYLÜL 2024 CUMARTESİ				
15 EYLÜL 2024 PAZAR				
16 EYLÜL 2024 PAZARTESİ	OMLET 120 KCAL- SÜZME PEYNİR 120 KCAL- SIYAH ZEYTİN 45 KCAL-ÇİLEK REÇELİ 90 KCAL- DOMATES,SALATALIK 30 KCAL- MEYVESUYU 90 KCAL	MERCİMEK ÇORBASI 120 KCAL-HAMBURGER 380 KCAL- FIRINLANMIŞ PATATES 150 KCAL- AYRAN 70 KCAL	TURŞU 50 KCAL- EZME 70 KCAL- GÖBEK SALATA 70 KCAL- MAKARNA SALATASI 200 KCAL	KEK 200 KCAL
17 EYLÜL 2024 SALI	PATATESLİ TEPŞİ BÖREĞİ 300 KCAL- BEYAZ PEYNİR 120 KCAL- YEŞİL ZEYTİN 45 KCAL- TAHİNPEKMEZ 120 KCAL- DOMATES, SALATALIK 30 KCAL- SÜT 120 KCAL	MUSAKKA 250 KCAL- ŞEHRİYE PİRİNÇ PILAVI 300 KCAL- YOĞURT 120 KCAL	ÇİĞKÖFTE 100 KCAL- EZME 70 KCAL- SALATA 70 KCAL- ZYT. SEBZE 115 KCAL	SUSAMLI ÇUBUK 200 KCAL- MEYVESUYU 90 KCAL
18 EYLÜL 2024 ÇARŞAMBA	SİMİT 360 KCAL- LABNE 40 KCAL- SIYAH ZEYTİN 45 KCAL- BAL 70 KCAL- DOMATES,SALATALIK 30 KCAL- MEYVESUYU 90 KCAL	YOĞURT ÇORBASI 120 KCAL- TAVUK TANDIR 200 KCAL- SOSLU BULGUR PILAVI 160 KCAL	RUS SALATASI 250 KCAL-KARIŞIK SALATA 70 KCAL- ZYT. KAPYA BİBER 60 KCAL- MERCİMEK KÖFTESİ 220 KCAL-	MEYVELİ İRMİK TATLISI 250 KCAL
19 EYLÜL 2024 PERŞEMBE	PİŞİ 350 KCAL- SÜZME PEYNİR 120 KCAL- YEŞİL ZEYTİN 45 KCAL- ÇIKOLATALI FİNDİK KREMASI 120 KCAL- DOMATES, SALATALIK 30 KCAL- SÜT 120 KCAL	ETLİ GÜVEÇ 250 KCAL- ŞEHRİYE PİRİNÇ PILAVI 300 KCAL- CACIK 50 KCAL	PATATES SALATASI 200 KCAL-KISIR 120 KCAL- GÖBEK SALATA 70 KCAL- MANTAR SOTE 100 KCAL	TRİLEÇE 300 KCAL
20 EYLÜL 2024 CUMA	HAŞLANMIŞ YUMURTA 90 KCAL- KAŞAR PEYNİR 150 KCAL- SIYAH ZEYTİN 45 KCAL- TEREYAĞI 100 KCAL- VIŞNE REÇELİ 90 KCAL- DOMATES, SALATALIK 30 KCAL- SÜT 120 KCAL	KADINBUDU KÖFTE 350 KCAL- SPAGETTİ 200 KCAL- MEHİR 120 KCAL	BARBUNYA PILAKI 250 KCAL- EZME 70 KCAL- MEVSİM SALATA 70 KCAL- TAZE FASULYE 100 KCAL	GALETA 100 KCAL
21 EYLÜL 2024 CUMARTESİ				
22 EYLÜL 2024 PAZAR				
23 EYLÜL 2024 PAZARTESİ	MENEMEN 120 KCAL- BEYAZ PEYNİR 120 KCAL- SIYAH ZEYTİN 45 KCAL- ÇIKOLATALI FİNDİK KREMASI 120 KCAL- DOMATES, SALATALIK 30 KCAL- SÜT 120 KCAL	YAYLA ÇORBASI 120 KCAL- TAVUK FAJİTA 280 KCAL- ŞEHRİYE BULGUR PILAVI 160 KCAL	ERİŞTE SALATASI 250 KCAL- KARIŞIK SALATA 70 KCAL-ZYT. KABAK 60 KCAL- HAYDARI 60 KCAL	KEK 200 KCAL
24 EYLÜL 2024 SALI	DIYARBAKIR ÇÖREĞİ 300 KCAL- SÜZME PEYNİR 120 KCAL- SIYAH ZEYTİN 45 KCAL- ÇİLEK REÇELİ 90 KCAL- DOMATES, SALATALIK 30 KCAL- MEYVESUYU 90 KCAL	MANTAR ÇORBASI 120 KCAL- ORMAN KEBABİ 250 KCAL- ŞEHRİYE PİRİNÇ PILAVI 300 KCAL	MERCİMEK KÖFTESİ 220 KCAL- MEVSİM SALATA 70 KCAL- HAVUÇ TARATOR 145 KCAL- PATATES EZMESİ 180 KCAL	SOĞUK SANDVIÇ 240 KCAL- AYRAN 70 KCAL
25 EYLÜL 2024 ÇARŞAMBA	AÇMA 300 KCAL- LABNE 40 KCAL- YEŞİL ZEYTİN 45 KCAL- TAHİNPEKMEZ 120 KCAL- DOMATES,SALATALIK 30 KCAL- SÜT 120 KCAL	EZOĞELİN ÇORBASI 120 KCAL- KIBRIS KÖFTE 250 KCAL-SOSLU MAKARNA 200 KCAL	PATATES SALATASI 200 KCAL-KARIŞIK SALATA 70 KCAL-TURŞU 50 KCAL- ARPA ŞEHRİYE SALATASI 250 KCAL	MEYVELİ MUHALLEBİ 250KCAL
26 EYLÜL 2024 PERŞEMBE	KALEM BÖREĞİ 250 KCAL- SÜZME PEYNİR 120 KCAL- SIYAH ZEYTİN 45 KCAL- VIŞNE REÇELİ 90 KCAL- DOMATES,SALATALIK 30 KCAL- MEYVESUYU 90 KCAL	MERCİMEK ÇORBASI 120 KCAL- ETLİ BİBER DOLMA 350 KCAL- YOĞURT 120 KCAL	KISIR 120 KCAL- EZME 70 KCAL- MEVSİM SALATA 70 KCAL- MAKARNA SALATASI 200 KCAL	BROWNİE 320 KCAL
27 EYLÜL 2024 CUMA	OMLET 120 KCAL-KAŞAR PEYNİR 150 KCAL- YEŞİL ZEYTİN 45 KCAL-TEREYAĞI 100 KCAL- BAL 70 KCAL- DOMATES,SALATALIK 30 KCAL- SÜT 120 KCAL	DOMATES ÇORBASI 120 KCAL-EKMEK ARASI TANTUNİ 450 KCAL- AYRAN 70 KCAL	KABAK MÜCVER 150 KCAL- EZME 70 KCAL- GÖBEK SALATA 70 KCAL- TURŞU 50 KCAL	TATLI KURABİYE 200 KCAL- MEYVESUYU 90 KCAL
28 EYLÜL 2024 CUMARTESİ				
29 EYLÜL 2024 PAZAR				
30 EYLÜL 2024 PAZARTESİ	HAŞLANMIŞ YUMURTA 90 KCAL- SÜZME PEYNİR 120 KCAL- SIYAH ZEYTİN 45 KCAL- TEREYAĞI 100 KCAL- VIŞNE REÇELİ 90 KCAL- DOMATES,SALATALIK 30 KCAL- SÜT 120 KCAL	EZOĞELİN ÇORBASI 120 KCAL- PİLİÇ ŞİNTİZEL 250 KCAL- SOSLU MAKARNA 200 KCAL	ARPA ŞEHRİYE SALATASI 250 KCAL- HAVUÇ TARATOR 145 KCAL- MEVSİM SALATA 70 KCAL- ZYT. SEBZE 115 KCAL	KAKAOLU KEK 200 KCAL