



ADANA TED KOLEJİ EYLÜL 2025 YEMEK MENÜSÜ

TUREST

TARİH ÖĞÜN	1.09.2025 Pazartesi	KALORİ	2.09.2025 Salı	KALORİ	3.09.2025 Çarşamba	KALORİ	4.09.2025 Perşembe	KALORİ	5.09.2025 Cuma	KALORİ
ÖĞLE	MERCİMEK CORBASI TEL SEHRIYE CORBA ET DÖNER PIRINC PILAVI AYRAN	140 Kcal 182 Kcal 425 Kcal 285 Kcal 56 Kcal	YAYLA CORBA DÜĞÜN CORBA ZEYTİNYAĞLI BARBUNYA BULGUR PILAVI BROWNİE	122 Kcal 117 Kcal 358 Kcal 266 Kcal 414 Kcal	EZOĞELİN CORBA SEBZE CORBA TAVUK SOTE MISIRLI PİRİNÇ PILAVI MEVSİM MEYVESİ	169 Kcal 119 Kcal 267 Kcal 303 Kcal 90 Kcal	TARHANA CORBASI TAVUK SUYU CORBA ZEYTİNYAĞLI TAZE FASULYE BULGUR PILAVI ŞEKERPARE	121 Kcal 139 Kcal 226 Kcal 266 Kcal 408 Kcal	MAHLUTA CORBASI HAVUC CORBA İZMİR KÖFTE PIRINC PILAVI AYRAN	150 Kcal 128 Kcal 338 Kcal 285 Kcal 56 Kcal
	SALATA BAR SEBZE GARNİTÜR YOĞURTLU MAKARNA MEVSİM SALATA KARISIK TURŞU	112 Kcal 167 Kcal 62 Kcal 70 Kcal	SALATA BAR ZEYTİNYAĞLI BEZELYE HAVUC TARATOR MEVSİM SALATA KARISIK TURŞU	165 Kcal 158 Kcal 62 Kcal 70 Kcal	SALATA BAR SAKSUKA CACIK MEVSİM SALATA KARISIK TURŞU	166 Kcal 68 Kcal 62 Kcal 70 Kcal	SALATA BAR KABAK KAVURMA HAYDARI MEVSİM SALATA KARISIK TURŞU	132 Kcal 76 Kcal 62 Kcal 70 Kcal	SALATA BAR ZEYTİNYAĞLI PANCAR MUTEBBEL MEVSİM SALATA KARISIK TURŞU	65 Kcal 194 Kcal 62 Kcal 70 Kcal
TARİH ÖĞÜN	8.09.2025 Pazartesi	KALORİ	9.09.2025 Salı	KALORİ	10.09.2025 Çarşamba	KALORİ	11.09.2025 Perşembe	KALORİ	12.09.2025 Cuma	KALORİ
ÖĞLE	MERCİMEK CORBASI SEBZE CORBA COBAN KAVURMA PIRINC PILAVI AYRAN	140 Kcal 119 Kcal 395 Kcal 285 Kcal 56 Kcal	TAVUK SUYU CORBA ANTEP CORBA ZEYTİNYAĞLI ISPANAK SPAGETİ MAKARNA LİMON SOSLU KEK	139 Kcal 135 Kcal 78 Kcal 272 Kcal 207 Kcal	EZOĞELİN CORBA BROKOLİ CORBA PİLİC ROTİ PIRİNÇ PILAVI AYRAN	169 Kcal 72 Kcal 208 Kcal 285 Kcal 56 Kcal	MERCİMEK CORBA YAYLA CORBA ETLİ KURU FASULYE ERİSTELİ BULGUR PILAVI SUPANGLE	140 Kcal 122 Kcal 286 Kcal 272 Kcal 184 Kcal	DOMATES CORBA EZOĞELİN CORBA PİLİC İZGARA KÖFTE NOHUTLU PİRİNÇ PILAVI AYRAN	157 Kcal 169 Kcal 347 Kcal 254 Kcal 56 Kcal
	SALATA BAR SAKSUKA YOĞURTLU MANTI MEVSİM SALATA KARISIK TURŞU	166 Kcal 197 Kcal 62 Kcal 70 Kcal	SALATA BAR PATATES SALATASI HAYDARI MEVSİM SALATA KARISIK TURŞU	143 Kcal 76 Kcal 62 Kcal 70 Kcal	SALATA BAR ZYT. PANCAR YOĞURTLU BİBER BORANI MEVSİM SALATA KARISIK TURŞU	65 Kcal 133 Kcal 62 Kcal 70 Kcal	SALATA BAR ZYT. KARNABAHAAR HAVUC TARATOR MEVSİM SALATA KARISIK TURŞU	75 Kcal 158 Kcal 62 Kcal 70 Kcal	SALATA BAR ZYT. TAZE FASULYE YOĞURTLU PATLICAN MEVSİM SALATA KARISIK TURŞU	136 Kcal 132 Kcal 62 Kcal 70 Kcal
TARİH ÖĞÜN	15.09.2025 Pazartesi	KALORİ	16.09.2025 Salı	KALORİ	17.09.2025 Çarşamba	KALORİ	18.09.2025 Perşembe	KALORİ	19.09.2025 Cuma	KALORİ
ÖĞLE	YAYLA CORBA ERİŞTE CORBA ETLİ NOHUT YAHNİ PIRİNÇ PILAVI MEYVE	122 Kcal 188 Kcal 270 Kcal 285 Kcal 90 Kcal	MERCİMEK CORBA SEBZE CORBA EL YAPIMI SİNİTZEL KREMALİ MAKARNA AYRAN	140 Kcal 119 Kcal 449 Kcal 372 Kcal 56 Kcal	SEHRIYE CORBA DÜĞÜN CORBA ZEYTİNYAĞLI BEZELYE NOHUTLU PİRİNÇ PILAVI SÜTLÜ İRMİK TATLISI	182 Kcal 117 Kcal 165 Kcal 254 Kcal 289 Kcal	TARHANA CORBA TAVUKSUU CORBA KARISIK KURU DOLMA SOSLU MAKARNA MEYVE	121 Kcal 132 Kcal 526 Kcal 272 Kcal 90 Kcal	MERCİMEK CORBA ŞEHRIYE CORBASI ADANA KEBAP LOKMA TATLI AYRAN	140 Kcal 182 Kcal 298 Kcal 518 Kcal 56 Kcal
	SALATA BAR KISIR HAYDARI MEVSİM SALATA KARISIK TURŞU	131 Kcal 76 Kcal 62 Kcal 70 Kcal	SALATA BAR ZYT. PARMAK PATLICAN RUS SALATASI MEVSİM SALATA KARISIK TURŞU	148 Kcal 145 Kcal 62 Kcal 70 Kcal	SALATA BAR ZYT. SAKSUKA YOĞURTLU BİBER BORANI MEVSİM SALATA KARISIK TURŞU	169 Kcal 133 Kcal 62 Kcal 70 Kcal	SALATA BAR ZYT. PANCAR CACIK MEVSİM SALATA KARISIK TURŞU	65 Kcal 68 Kcal 62 Kcal 70 Kcal	SALATA BAR BABAGANNUS HUMUS MEVSİM SALATA KARISIK TURŞU	117 Kcal 363 Kcal 62 Kcal 70 Kcal
TARİH ÖĞÜN	22.09.2025 Pazartesi	KALORİ	23.09.2025 Salı	KALORİ	24.09.2025 Çarşamba	KALORİ	25.09.2025 Perşembe	KALORİ	26.09.2025 Cuma	KALORİ
ÖĞLE	MERCİMEK CORBASI SEBZE CORBASI TAVUK DÖNER PIRİNÇ PILAVI AYRAN	140 Kcal 119 Kcal 335 Kcal 285 Kcal 56 Kcal	EZOĞELİN CORBA KREMALİ MISIR CORBA İZMİR KÖFTE PIRİNÇ PILAVI KOMPOSTO	169 Kcal 232 Kcal 338 Kcal 285 Kcal 120 Kcal	TAVUK SUYU CORBA MERCİMEK CORBA PEYNİRLİ TEPŞİ BÖREĞİ ZEYTİNYAĞLI BARBUNYA AYRAN	139 Kcal 140 Kcal 294 Kcal 358 Kcal 56 Kcal	DÜĞÜN CORBA MAHLUTA CORBA SOSLU KARISIK KIZARTMA SPAGETİ MAKARNA REVANİ	117 Kcal 150 Kcal 312 Kcal 272 Kcal 348 Kcal	MERCİMEK CORBA DOMATES CORBA PIZZA GÜNÜ FİRİN PATATES AYRAN	140 Kcal 157 Kcal 279 Kcal 161 Kcal 56 Kcal
	SALATA BAR SEBZE GARNİTÜR YOĞURTLU MAKARNA MEVSİM SALATA KARISIK TURŞU	112 Kcal 167 Kcal 62 Kcal 70 Kcal	SALATA BAR MERCİMEKLİ KÖFTE KÖPOĞLU MEVSİM SALATA KARISIK TURŞU	158 Kcal 166 Kcal 62 Kcal 70 Kcal	SALATA BAR ZYT. PANCAR SEMİZOTLU YOĞURTLU DÖVME MEVSİM SALATA KARISIK TURŞU	65 Kcal 112 Kcal 62 Kcal 70 Kcal	SALATA BAR KISIR HAYDARI MEVSİM SALATA KARISIK TURŞU	131 Kcal 76 Kcal 62 Kcal 70 Kcal	SALATA BAR KABAK KAVURMA HAVUC TARATOR MEVSİM SALATA KARISIK TURŞU	132 Kcal 158 Kcal 62 Kcal 70 Kcal
TARİH ÖĞÜN	29.09.2025 Pazartesi	KALORİ	30.09.2025 Salı	KALORİ		KALORİ		KALORİ		KALORİ
ÖĞLE	SEBZE CORBA MAHLUTA CORBA ETLİ KURU FASULYE PIRİNÇ PILAVI MEYVE	119 Kcal 150 Kcal 286 Kcal 285 Kcal 90 Kcal	MERCİMEK CORBA BROKOLİ CORBA EL YAPIMI HAMBURGER FİRİN PATATES AYRAN	140 Kcal 72 Kcal 313 Kcal 161 Kcal 56 Kcal						
	SALATA BAR KISIR YOĞURTLU MANTI MEVSİM SALATA KARISIK TURŞU	131 Kcal 197 Kcal 62 Kcal 70 Kcal	SALATA BAR SEBZE GARNİTÜR RUS SALATASI MEVSİM SALATA KARISIK TURŞU	112 Kcal 145 Kcal 62 Kcal 70 Kcal						

DAYRAM TOZAL
ADANA TED KOLEJİ GENEL KOORDİNATÖRÜ OKUL MÜDÜRÜ

ŞANEM GÖZÜYEŞİL
TED ADANA KOLEJİ LİSE MÜDÜRÜ

ÖZGE KARATAŞ
TUREST YEMEK DİYETİSYENİ

GAMZE HAŞUN MURAT TOPRAK
TUREST YEMEK GIDA MÜHÜRÜSİ PROJE MÜDÜRÜ