



TED ADANA KOLEJİ EKİM 2025 KAHVALTI MENÜSÜ

tarest

Tarih/Öğün		Kalori		Kalori	1.10.2025 (Çarşamba)	Kalori	2.10.2025 (Perşembe)	Kalori	3.10.2025 (Cuma)	Kalori
KAHVALTI					SUCUKLU YUMURTA	242 Kcal	HAŞLANMIŞ YUMURTA	78 Kcal	SİMİT	280 Kcal
					SÜZME PEYNİR	56 Kcal	DİLİMLİ ZEYTİN	50 Kcal	BEYAZ PEYNİR	124 Kcal
					BAL	61 Kcal	FINDIK KREMASI	116 Kcal	TAHİN HELVASI	225 Kcal
					DOMATES SALATALIK	34 Kcal	DOMATES SALATALIK	34 Kcal	DOMATES SALATALIK	34 Kcal
					BİTKİ ÇAYI	37 Kcal	BİTKİ ÇAYI	37 Kcal	SÜT	61 Kcal
Tarih/Öğün	6.10.2025 (Pazartesi)	Kalori	7.10.2025 (Salı)	Kalori	8.10.2025 (Çarşamba)	Kalori	9.10.2025 (Perşembe)	Kalori	10.10.2025 (Cuma)	Kalori
KAHVALTI	HAŞLANMIŞ YUMURTA	78 Kcal	PANKEK	227 Kcal	KAŞARLI TOST	212 Kcal	SUCUKLU YUMURTA	242 Kcal	SADE POĞAÇA	263 Kcal
	TOPIK PEYNİR	125 Kcal	BEYAZ PEYNİR	124 Kcal	HAŞLANMIŞ YUMURTA	78 Kcal	BEYAZ PEYNİR	124 Kcal	SÜZME PEYNİR	56 Kcal
	FINDIK KREMASI	116 Kcal	BAL	61 Kcal	TAHİN HELVASI	225 Kcal	REÇEL	56 Kcal	DİLİMLİ ZEYTİN	50 Kcal
	DOMATES SALATALIK	34 Kcal	DOMATES SALATALIK	34 Kcal	DOMATES SALATALIK	34 Kcal	DOMATES SALATALIK	34 Kcal	DOMATES SALATALIK	34 Kcal
	BİTKİ ÇAYI	37 Kcal	SÜT	61 Kcal	SÜT	61 Kcal	BİTKİ ÇAYI	37 Kcal	SÜT	61 Kcal
Tarih/Öğün	13.10.2025 (Pazartesi)	Kalori	14.10.2025 (Salı)	Kalori	15.10.2025 (Çarşamba)	Kalori	16.10.2025 (Perşembe)	Kalori	17.10.2025 (Cuma)	Kalori
KAHVALTI	KAŞARLI YUMURTA	242 Kcal	PANKEK	227 Kcal	ZEYTİNLİ AÇMA	381 Kcal	HAŞLANMIŞ YUMURTA	78 Kcal	TEZGAH SİMİT	280 Kcal
	DİLİMLİ ZEYTİN	50 Kcal	SÜZME PEYNİR	56 Kcal	BEYAZ PEYNİR	124 Kcal	DİLİMLİ ZEYTİN	50 Kcal	KAŞAR PEYNİR	136 Kcal
	TAHİN HELVASI	225 Kcal	DİLİMLİ ZEYTİN	50 Kcal	REÇEL	56 Kcal	TAHİN PEKMEZ	87 Kcal	DİLİMLİ ZEYTİN	50 Kcal
	DOMATES SALATALIK	34 Kcal	FINDIK KREMASI	116 Kcal	DOMATES SALATALIK	34 Kcal	DOMATES SALATALIK	34 Kcal	BAL	61 Kcal
	BİTKİ ÇAYI	37 Kcal	SÜT	61 Kcal	BİTKİ ÇAYI	37 Kcal	BİTKİ ÇAYI	37 Kcal	SÜT	61 Kcal
Tarih/Öğün	20.10.2025 (Pazartesi)	Kalori	21.10.2025 (Salı)	Kalori	22.10.2025 (Çarşamba)	Kalori	23.10.2025 (Perşembe)	Kalori	24.10.2025 (Cuma)	Kalori
KAHVALTI	HAŞLANMIŞ YUMURTA	78 Kcal	SADE AÇMA	381 Kcal	SEBZELİ OMLET	178 Kcal	SUCUKLU YUMURTA	242 Kcal	TEPSİ BÖREĞİ	294 Kcal
	DİLİMLİ ZEYTİN	50 Kcal	SÜZME PEYNİR	56 Kcal	DİLİMLİ ZEYTİN	50 Kcal	KAŞAR PEYNİR	136 Kcal	DİLİMLİ ZEYTİN	50 Kcal
	KURU MEYVELER	166 Kcal	FINDIK KREMASI	116 Kcal	TAHİN HELVASI	225 Kcal	REÇEL	56 Kcal	TAHİN PEKMEZ	87 Kcal
	DOMATES SALATALIK	34 Kcal	DOMATES SALATALIK	34 Kcal	DOMATES SALATALIK	34 Kcal	DOMATES SALATALIK	34 Kcal	DOMATES SALATALIK	34 Kcal
	BİTKİ ÇAYI	37 Kcal	SÜT	61 Kcal	BİTKİ ÇAYI	37 Kcal	BİTKİ ÇAYI	37 Kcal	SÜT	61 Kcal
Tarih/Öğün	27.10.2025 (Pazartesi)	Kalori	28.10.2025 (Salı)	Kalori	29.10.2025 (Çarşamba)	Kalori	30.10.2025 (Perşembe)	Kalori	31.10.2025 (Cuma)	Kalori
KAHVALTI	PATATESLİ OMLET	260 Kcal	SİMİT	280 Kcal	29 EKİM CUMHURİYET BAYRAMI		KAŞARLI TOST	212 Kcal	MİNİ PİZZA	279 Kcal
	DİLİMLİ ZEYTİN	50 Kcal	SÜZME PEYNİR	56 Kcal			DİLİMLİ ZEYTİN	50 Kcal	HAŞLANMIŞ YUMURTA	78 Kcal
	TAHİN PEKMEZ	87 Kcal	REÇEL	56 Kcal			TAHİN HELVASI	225 Kcal	FINDIK KREMASI	116 Kcal
	DOMATES SALATALIK	34 Kcal	DOMATES SALATALIK	34 Kcal			DOMATES SALATALIK	34 Kcal	DOMATES SALATALIK	34 Kcal
	BİTKİ ÇAYI	37 Kcal	SÜT	61 Kcal			SÜT	61 Kcal	BİTKİ ÇAYI	37 Kcal

BAYRAM TOZAL
TED ADANA KOLEJİ GENEL
KOORDİNATÖRÜ

ÖZGE KARATAS
TUREST YEMEK UZMANI

GAMZE HATUN MERGİN TOPRAK
TUREST YEMEK GIDA MÜHENDİSİ-PROJE



TED ADANA KOLEJİ EKİM 2025 ARA ÖĞÜN MENÜSÜ

tarest

Tarih/Öğün		Kalori		Kalori	1.10.2025 (Çarşamba)	Kalori	2.10.2025 (Perşembe)	Kalori	3.10.2025 (Cuma)	Kalori
ARA ÖĞÜN					ÜZÜMLÜ KEK	237 Kcal	POĞAÇA	263 Kcal	KARIŞIK KURU YEMİŞ	359 Kcal
					SÜT	61 Kcal	LİMONATA	81 Kcal	BİTKİ ÇAYI	37 Kcal
Tarih/Öğün	6.10.2025 (Pazartesi)	Kalori	7.10.2025 (Salı)	Kalori	8.10.2025 (Çarşamba)	Kalori	9.10.2025 (Perşembe)	Kalori	10.10.2025 (Cuma)	Kalori
ARA ÖĞÜN	TUZLU KURU PASTA	198 Kcal	HAVUÇLU KEK	208 Kcal	SİMİT	280 Kcal	PATATESLİ TEPŞİ BÖREĞİ	408 Kcal	MEYVELİ YOĞURT	123 Kcal
	LİMONATA	81 Kcal	MUZLU SÜT	93 Kcal	AYRAN	56 Kcal	AYRAN	56 Kcal	EL YAPIMI GALETA	196 Kcal
Tarih/Öğün	13.10.2025 (Pazartesi)	Kalori	14.10.2025 (Salı)	Kalori	15.10.2025 (Çarşamba)	Kalori	16.10.2025 (Perşembe)	Kalori	17.10.2025 (Cuma)	Kalori
ARA ÖĞÜN	LİMONLU KEK	150 Kcal	PİŞİ+KAŞAR PEYNİR	536 Kcal	ZEYTLİ AÇMA	381 Kcal	MOZAİK PASTA	331 Kcal	SADE AÇMA	381 Kcal
	EL YAPIMI ÇİKOLATALI SÜT	184 Kcal	BİTKİ ÇAYI	37 Kcal	AYRAN	56 Kcal	BİTKİ ÇAYI	37 Kcal	AYRAN	56 Kcal
Tarih/Öğün	20.10.2025 (Pazartesi)	Kalori	21.10.2025 (Salı)	Kalori	22.10.2025 (Çarşamba)	Kalori	23.10.2025 (Perşembe)	Kalori	24.10.2025 (Cuma)	Kalori
ARA ÖĞÜN	ÇİKOLATALI KURABIYE	340 Kcal	BROWNİE	414 Kcal	KAŞARLI TOST	212 Kcal	SADE POĞAÇA	263 Kcal	PANKEK+BAL	290 Kcal
	LİMONATA	81 Kcal	BİTKİ ÇAYI	37 Kcal	LİMONATA	81 Kcal	AYRAN	56 Kcal	MUZLU SÜT	93 Kcal
Tarih/Öğün	27.10.2025 (Pazartesi)	Kalori	28.10.2025 (Salı)	Kalori	29.10.2025 (Çarşamba)	Kalori	30.10.2025 (Perşembe)	Kalori	31.10.2025 (Cuma)	Kalori
ARA ÖĞÜN	KURU MEYVELER	166 Kcal	29 EKİM CUMHURİYET BAYRAMI		29 EKİM CUMHURİYET BAYRAMI		ZEBRA KEK	250 Kcal	SİĞARA BÖREĞİ/ANASINIFI DOĞUM GÜNÜ PASTASI	430/362 Kcal
	BİTKİ ÇAYI	37 Kcal					BİTKİ ÇAYI	37 Kcal	AYRAN/ANASINIFI LİMONATA	56/81 Kcal

BAYRAM TOZAL
TED ADANA KOLEJİ GENEL
KOORDİNATÖRÜ

ÖZGE KARATAŞ
TUREST YEMEK DİYETİSYENİ

GAMZE HATUN MERGEN TOPRAK
TUREST YEMEK GIDA MÜHENDİSİ-PROJE