



TED ADANA KOLEJİ EKİM 2025 ÖĞLE YEMEĞİ MENÜSÜ

Tarih/Öğün		Kalori		Kalori	1.10.2025 (Çarşamba)	Kalori	2.10.2025 (Perşembe)	Kalori	3.10.2025 (Cuma)	Kalori
ÖĞLE					MERCİMEK ÇORBA	140 Kcal	ŞEHİRİYE ÇORBA	182 Kcal	EZOĞELİN ÇORBA	169 Kcal
					SEBZE ÇORBA	119 Kcal	MAHLUTA ÇORBA	150 Kcal	YAYLA ÇORBA	122 Kcal
					KIYMALI TEPŞİ BÖREĞİ	494 Kcal	PİLİÇ ROSTO KÖFTE	367 Kcal	KARNİYARIK	190 Kcal
					ZEYTİNYAĞLI TAZE FASULYE	226 Kcal	YEŞİL MERCİMEKLİ BULGUR PİLAVI	266 Kcal	NOHUTLU PİRİNÇ PİLAVI	325 Kcal
					AYRAN	56 Kcal	AYRAN	56 Kcal	ŞEKERPARE	408 Kcal
					SALATA BAR		SALATA BAR		SALATA BAR	
					ZYT. PANCAR	65 Kcal	KISIR	131 Kcal	BARBUNYA PİLAKİ	266 Kcal
					HAVUÇ TARATOR	158 Kcal	YOĞURTLU MAKARNA	167 Kcal	CACIK	68 Kcal
					MEVSİM SALATA	62 Kcal	MEVSİM SALATA	62 Kcal	MEVSİM SALATA	62 Kcal
					TURŞU	160 Kcal	KARIŞIK SALATA	62 Kcal	TURŞU	160 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
ÖĞLE	EZOĞELİN ÇORBA	169 Kcal	HAVUÇ ÇORBA	128 Kcal	EZOĞELİN ÇORBA	169 Kcal	MERCİMEK ÇORBA	140 Kcal	MERCİMEK ÇORBA	140 Kcal
	BROKOLİ ÇORBA	72 Kcal	MERCİMEK ÇORBA	140 Kcal	KÖYLÜ ÇORBA	235 Kcal	DOMATES ÇORBA	157 Kcal	HAVUÇ ÇORBA	128 Kcal
	ETLİ KURU FASULYE	286 Kcal	TEPŞİ KEBABİ	172 Kcal	TAVUK KAVURMA	302 Kcal	PATLICAN MUSAKKA	131 Kcal	EL YAPIMI HAMBURGER	313 Kcal
	ŞEH. BULGUR PİLAVI	266 Kcal	MISIRLI PİRİNÇ PİLAVI	303 Kcal	SOSLU SPAGETTİ	275 Kcal	NOHUTLU PİRİNÇ PİLAVI	325 Kcal	FIRIN PATATES	161 Kcal
	MEYVE	90 Kcal	AYRAN	56 Kcal	SÜTLÜ İRMİK HELVASI	262 Kcal	MEYVE	90 Kcal	AYRAN	56 Kcal
	SALATA BAR		SALATA BAR		SALATA BAR		SALATA BAR		SALATA BAR	
	ZYT. KARNABAHAR	75 Kcal	PATATES SALATASI	143 Kcal	KABAK KAVURMA	132 Kcal	ÇİĞ KÖFTE	361 Kcal	PARMAK PATLICAN	148 Kcal
	HAYDARI	76 Kcal	KÖPOĞLU	166 Kcal	YOĞURTLU SEMİZOTU	142 Kcal	CACIK	68 Kcal	YOĞURTLU MAKARNA	167 Kcal
	MEVSİM SALATA	62 Kcal	MEVSİM SALATA	62 Kcal	MEVSİM SALATA	62 Kcal	MEVSİM SALATA	62 Kcal	MEVSİM SALATA	62 Kcal
	TURŞU	160 Kcal	KARIŞIK SALATA	62 Kcal	TURŞU	160 Kcal	KARIŞIK SALATA	62 Kcal	KARIŞIK SALATA	62 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
ÖĞLE	ŞEHİRİYE ÇORBA	182 Kcal	MAHLUTA ÇORBA	150 Kcal	MERCİMEK ÇORBA	140 Kcal	EZOĞELİN ÇORBA	169 Kcal	MERCİMEK ÇORBA	140 Kcal
	MERCİMEK ÇORBASI	140 Kcal	YÜKSÜK ÇORBA	172 Kcal	DOMATES ÇORBA	157 Kcal	SÜTLÜ MISIR ÇORBA	232 Kcal	ISPANAK ÇORBA	151 Kcal
	ET DÖNER	425 Kcal	ETLİ NOHUT	270 Kcal	PİLİÇ ÇÖKERTME KEBABİ	465 Kcal	ETLİ PATLICAN TAVA	146 Kcal	PIZZA GÜNÜ	279 Kcal
	PİRİNÇ PİLAVI	285 Kcal	SADE BULGUR PİLAVI	172 Kcal	PİRİNÇ PİLAVI	285 Kcal	NOHUTLU DÖVME PİLAVI	415 Kcal	FIRIN PATATES	161 Kcal
	AYRAN	56 Kcal	HALKA TATLI	329 Kcal	MEYVE	90 Kcal	ÇİKOLATALI ADET PASTA	385 Kcal	AYRAN	56 Kcal
	SALATA BAR		SALATA BAR		SALATA BAR		SALATA BAR		SALATA BAR	
	ZYT. PANCAR	65 Kcal	ZYT. TAZE FASULYE	136 Kcal	YOĞURTLU PATLICAN	132 Kcal	SEBZE GARNİTÜR	112 Kcal	BABAGANNUŞ	117 Kcal
	SOĞUK ÇORBA	126 Kcal	HAYDARI	76 Kcal	KISIR	131 Kcal	CACIK	68 Kcal	HAVUÇ TARATOR	158 Kcal
	MEVSİM SALATA	62 Kcal	MEVSİM SALATA	62 Kcal	MEVSİM SALATA	62 Kcal	MEVSİM SALATA	62 Kcal	MEVSİM SALATA	62 Kcal
	KARIŞIK SALATA	62 Kcal	TURŞU	160 Kcal	KARIŞIK SALATA	62 Kcal	KARIŞIK SALATA	62 Kcal	KARIŞIK SALATA	62 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
ÖĞLE	YAYLA ÇORBA	122 Kcal	SEBZE ÇORBA	119 Kcal	KIŞ ÇORBASI	125 Kcal	DÜĞÜN ÇORBA	117 Kcal	GELENEKSEL ŞEF GÜNÜ	
	SALÇALI TAVUK ÇORBA	218 Kcal	EZOĞELİN ÇORBA	169 Kcal	TAVUK SUYU ÇORBA	139 Kcal	MERCİMEK ÇORBA	140 Kcal		
	ZYT. BARBUNYA	358 Kcal	SOSLU FIRIN BAGET	319 Kcal	IZGARA KÖFTE	167 Kcal	KURU PATLICAN DOLMA	526 Kcal		
	SADE BULGUR PİLAVI	172 Kcal	KREMALI MAKARNA	372 Kcal	ŞEHİRİYELİ PİRİNÇ PİLAVI	331 Kcal	PEYNİRLİ MAKARNA	350 Kcal		
	MEYVE	90 Kcal	AYRAN	56 Kcal	AYRAN	56 Kcal	MEYVE	90 Kcal		
	SALATA BAR		SALATA BAR		SALATA BAR		SALATA BAR			
	SEBZE GARNİTÜR	112 Kcal	KABAK KAVURMA	132 Kcal	MERCİMEKLİ KÖFTE	158 Kcal	ÇİĞ KÖFTE	361 Kcal		
	YOĞURTLU MANTI	197 Kcal	HAYDARI	76 Kcal	HAVUÇ TARATOR	158 Kcal	RUS SALATASI	145 Kcal		
	MEVSİM SALATA	62 Kcal	MEVSİM SALATA	62 Kcal	MEVSİM SALATA	62 Kcal	MEVSİM SALATA	62 Kcal		
	TURŞU	160 Kcal	KARIŞIK SALATA	62 Kcal	TURŞU	160 Kcal	KARIŞIK SALATA	62 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
ÖĞLE	MERCİMEK ÇORBASI	140 Kcal	YAYLA ÇORBA	122 Kcal	29 EKİM CUMHURİYET BAYRAMI		YEŞİL MERCİMEK ÇORBA	156 Kcal	MERCİMEK ÇORBA	140 Kcal
	TARHANA ÇORBA	121 Kcal	EZOĞELİN ÇORBA	169 Kcal			SEBZE ÇORBA	119 Kcal	DOMATES ÇORBA	157 Kcal
	TAVUK DÖNER	335 Kcal	KIYMALI PATATES TAVA	357 Kcal			KURU FASULYE	246 Kcal	ADANA KEBAP	298 Kcal
	SADE PİRİNÇ PİLAVI	330 Kcal	ERİŞTELİ BULGUR PİLAVI	272 Kcal			PİRİNÇ PİLAVI	285 Kcal	KADAYIF TATLISI	422 Kcal
	AYRAN	56 Kcal	TRİLİÇE	301 Kcal			MEYVE	90 Kcal	AYRAN	56 Kcal
	SALATA BAR		SALATA BAR				SALATA BAR		SALATA BAR	
	SEBZE GARNİTÜR	112 Kcal	KISIR	131 Kcal			KABAK KAVURMA	132 Kcal	HUMUS	363 Kcal
	PEMBE SULTAN	186 Kcal	MÜTEBBEL	194 Kcal			SALÇALI MANTI	170 Kcal	MÜTEBBEL	194 Kcal
	MEVSİM SALATA	62 Kcal	MEVSİM SALATA	62 Kcal			MEVSİM SALATA	62 Kcal	MEVSİM SALATA	62 Kcal
	TURŞU	160 Kcal	KARIŞIK SALATA	62 Kcal			TURŞU	160 Kcal	SOĞAN SALATA	59 Kcal

BAYRAM TOZAL
TED ADANA KOLEJİ GENEL KOORDİNATÖRÜ

SANEM GÖZÜYEŞİL
TED ADANA KOLEJİ LİSE MÜDÜRÜ

ÖZGE KARATAŞ
TUREST YEMEK DİJİTALİSYEN

GAMZE HATUN MERGEN TOPRAK
TUREST YEMEK GIDA MÜHENDİSİ-PROJE MÜDÜRÜ