

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	KARNİYARİK	190 Kcal	
					ZEYTİNYAĞLI TAZE FASULYE	226 Kcal	YEŞİL MERCİMEKLI BULGUR PILAVI	266 Kcal	NOHUTLU PİRİNÇ PILAVI	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 PILAKI	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 PILAVI	266 Kcal	MISIRLI PİRİNÇ PILAVI	303 Kcal	SOSLU SPAGETTİ	275 Kcal	NOHUTLU PİRİNÇ PILAVI	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. KARNABAHAHAR	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	İSPANAK 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	
	PIRİNÇ PILAVI	285 Kcal	SADE BULGUR PILAVI	172 Kcal	PIRİNÇ PILAVI	285 Kcal	NOHUTLU DÖVME PILAVI	415 Kcal	FIRIN PATATES	161 Kcal	
	AYRAN	56 Kcal	HALKA TATLI	329 Kcal	MEYVE	90 Kcal	ÇIKOLATALI 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 PILAVI	172 Kcal	KREMALI MAKARNA	372 Kcal	ŞEHİRİYELİ PİRİNÇ PILAVI	331 Kcal	PEYNİRLİ MAKARNA	350 Kcal			
	MEYVE	90 Kcal	AYRAN	56 Kcal	AYRAN	56 Kcal	KADAYIF TATLISI	422 Kcal			
	SALATA BAR		SALATA BAR		SALATA BAR		SALATA BAR				
	SEBZE GARNİTÜR	112 Kcal	KABAK KAVURMA	132 Kcal	MERCİMEKLI 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 PILAVI	330 Kcal	ERİŞTELİ BULGUR PILAVI	272 Kcal			PİRİNÇ PILAVI	285 Kcal	TABLACI SALATA	56 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
TÜREŞ YEMEK KURULU BAŞKANISI

GAMZE HATUN MERMEREN TOPRAK
TÜREŞ YEMEK KURULU BAŞKANISI-PROJE MÜDÜRÜ