



TED ADANA KOLEJİ KASIM 2025 KAHVALTI MENÜSÜ

tarest

Tarih/Öğün	3.11.2025 (Pazartesi)	Kalori	4.11.2025(Salı)	Kalori	5.11.2025 (Çarşamba)	Kalori	6.11.2025 (Perşembe)	Kalori	7.11.2025 (Cuma)	Kalori
KAHVALTI	HAŞLANMIŞ YUMURTA	78 Kcal	SUCUKLU YUMURTA	242 Kcal	MİNİ PIZZA	279 Kcal	PATATESLİ OMLET	260 Kcal	HAŞLANMIŞ YUMURTA	78 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	BİTKİ ÇAYI	37 Kcal	BİTKİ ÇAYI	37 Kcal	SÜT	61 Kcal
Tarih/Öğün										
KAHVALTI	1. DÖNEM ARA TATİLİ									
Tarih/Öğün	17.11.2025 (Pazartesi)	Kalori	18.11.2025(Salı)	Kalori	19.11.2025 (Çarşamba)	Kalori	20.11.2025 (Perşembe)	Kalori	21.11.2025 (Cuma)	Kalori
KAHVALTI	HAŞLANMIŞ YUMURTA	78 Kcal	POĞAÇA	263 Kcal	PEYNİRLİ EKMEK	265 Kcal	SUCUKLU YUMURTA	242 Kcal	SİMİT	280 Kcal
	DİLİMLİ ZEYTİN	50 Kcal	SÜZME PEYNİR	56 Kcal	DİLİMLİ ZEYTİN	50 Kcal	KAŞAR PEYNİR	136 Kcal	KAŞAR PEYNİRİ	136 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	24.11.2025 (Pazartesi)	Kalori	25.11.2025(Salı)	Kalori	26.11.2025 (Çarşamba)	Kalori	27.11.2025 (Perşembe)	Kalori	28.11.2025 (Cuma)	Kalori
KAHVALTI	YUMURTALI EKMEK	184 Kcal	SUCUKLU YUMURTA	242 Kcal	HAŞLANMIŞ YUMURTA	78 Kcal	KAŞARLI TOST	212 Kcal	KURU MEYVELER	166 Kcal
	SÜZME PEYNİR	56 Kcal	KAŞAR	120 Kcal	SİĞARA BÖREĞİ	430 Kcal	DİLİMLİ ZEYTİN	50 Kcal	HAŞLANMIŞ YUMURTA	78 Kcal
	TAHİN PEKMEZ	87 Kcal	REÇEL	56 Kcal	BAL	61 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	DOMATES SALATALIK	34 Kcal
	BİTKİ ÇAYI	37 Kcal	SÜT	61 Kcal	BİTKİ ÇAYI	37 Kcal	SÜT	61 Kcal	BİTKİ ÇAYI	37 Kcal

BAYRAM TOZAL
TED ADANA KOLEJİ GENEL
KOORDİNATÖRÜ

ÖZGE KARATAŞ
TUREST YEMEK DİYETİSYEN

BANU YILDIRIM
TUREST YEMEK GIDA MÜHENDİSİ-PROJE
MÜDÜRÜ



TED ADANA KOLEJİ KASIM 2025 ARA ÖĞÜN MENÜSÜ

tarest

Tarih/Öğün	3.11.2025 (Pazartesi)	Kalori	4.11.2025(Salı)	Kalori	5.11.2025 (Çarşamba)	Kalori	6.11.2025 (Perşembe)	Kalori	7.11.2025 (Cuma)	Kalori
ARA ÖĞÜN	HAVUÇLU KEK	208 Kcal	SADE POĞAÇA	310 Kcal	TAHİNLİ ÇÖREK	378 Kcal	ISLAK KEK	414 Kcal	KARIŞIK KURU YEMİŞ	359 Kcal
	SÜT	61 Kcal	BİTKİ ÇAYI	37 Kcal	LİMONATA	81 Kcal	LİMONATA	81 Kcal	BİTKİ ÇAYI	37 Kcal
Tarih/Öğün										
ARA ÖĞÜN	1. DÖNEM ARA TATİLİ									
Tarih/Öğün	17.11.2025 (Pazartesi)	Kalori	18.11.2025(Salı)	Kalori	19.11.2025 (Çarşamba)	Kalori	20.11.2025 (Perşembe)	Kalori	21.11.2025 (Cuma)	Kalori
ARA ÖĞÜN	ZEYTİNLİ AÇMA	381 Kcal	MOZAİK PASTA	331 Kcal	TUZLU KURU PASTA	198 Kcal	MEYVELİ YOĞURT	123 Kcal	LİMONLU KEK	150 Kcal
	LİMONATA	81 Kcal	MUZLU SÜT	93 Kcal	LİMONATA	81 Kcal	BURÇAK BUSKÜVİ	36 Kcal	SÜT	61 Kcal
Tarih/Öğün	24.11.2025 (Pazartesi)	Kalori	25.11.2025(Salı)	Kalori	26.11.2025 (Çarşamba)	Kalori	27.11.2025 (Perşembe)	Kalori	28.11.2025 (Cuma)	Kalori
ARA ÖĞÜN	KARIŞIK KURU MEYVELER-TUZLU ÇUBUK	285 Kcal	SİMİT	280 Kcal	TIRTIL KURABİYE	202 Kcal	SANDVİÇ	122 Kcal	DOĞUM GÜNÜ PASTASI	362 kCal
	BİTKİ ÇAYI	37 Kcal	AYRAN	56 Kcal	SÜT	61 Kcal	AYRAN	56 Kcal	MEYVESUYU	81 Kcal

BAYRAM TOZAL
TED ADANA KOLEJİ GENEL
KOORDİNATÖRÜ

ÖZGE KARATAŞ
TUREST YEMEK DİYETİSYEN

BANU YILDIRIM
TUREST YEMEK GIDA MÜHENDİSİ-PROJE
MÜDÜRÜ