



TED ADANA KOLEJİ KASIM 2025 ÖĞLE YEMEĞİ MENÜSÜ

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
ÖĞLE	MERCİMEK ÇORBASI	140 Kcal	SEBZE ÇORBA	119 Kcal	MERCİMEK ÇORBA	140 Kcal	EZOĞELİN ÇORBA	169 Kcal	MERCİMEK ÇORBA	140 Kcal
	BROKOLİ ÇORBA	72 Kcal	TARHANA ÇORBA	121 Kcal	DOMATES ÇORBA	157 Kcal	SALÇALI TAVUK ÇORBA	218 Kcal	ŞEHRİYE ÇORBA	182 Kcal
	ETLİ KURU FASULYE	286 Kcal	BARBEKÜ SOSLU PİLİÇ ROTİ	225 Kcal	SEBZELİ MİSKET KÖFTE	280 Kcal	ZEY.TAZE FASULYE	140 Kcal	IZGARA KÖFTE/CİPS	350 Kcal
	DÖVME PİLAVI	368 Kcal	ŞEH.PİRİNÇ PİLAVI	320 Kcal	ERİŞTELİ BULGUR PİLAVI	272 Kcal	SOSLU MAKARNA	272 Kcal	ŞEH.PİRİNÇ PİLAVI	320 Kcal
	MEYVE	90 Kcal	AYRAN	56 Kcal	MEYVE	90 Kcal	BROWNİ	414 Kcal	AYRAN	56 Kcal
	SALATA BAR		SALATA BAR		SALATA BAR		SALATA BAR		SALATA BAR	
	ZYT. KARNABAHAHAR	75 Kcal	ZEY.PANCAR SALATA	98 Kcal	ZEY.BROKOLİ	112 kCal	KISIR	131 Kcal	SEBZE GARNÜTÜR	98 Kcal
	YOĞURTLU MAKARNA	167 Kcal	HAYDARI	76 Kcal	HAVUÇ TARATOR	158 Kcal	MANTI	132 Kcal	MÜTEBBEL	194 Kcal
	MEVSİM SALATA	62 Kcal	MEVSİM SALATA	62 Kcal	MEVSİM SALATA	62 Kcal	MEVSİM SALATA	62 Kcal	MEVSİM SALATA	62 Kcal
	TURŞU	160 Kcal	TURŞU	160 Kcal	TURŞU	160 Kcal	KARALAHANA	65 Kcal	TURŞU	160 Kcal
Tarih/Öğün	10.11.2025 (Pazartesi)	Kalori	11.11.2025(Salı)	Kalori	12.11.2025 (Çarşamba)	Kalori	13.11.2025 (Perşembe)	Kalori	14.11.2025 (Cuma)	Kalori
ÖĞLE	YAYLA ÇORBA	140 Kcal	EZOĞELİN ÇORBA	169 Kcal	TARHANA ÇORBA	121 Kcal	MERCİMEK ÇORBASI	122 Kcal	MERCİMEK ÇORBA	140 Kcal
	TAVUK SOTE	288 Kcal	KADINBUDU KÖFTE	365 Kcal	ISPANAK KAVURMA	98 Kcal	ŞİNİTZEL	267 Kcal	NUGGET	340 kcal
	BULGUR PİLAVI	220 kcal	PİRİNÇ PİLAVI	285 Kcal	MAKARNA	272 Kcal	SOSLU MAKARNA	266 Kcal	SOSLU MAKARNA	272 Kcal
	MEYVE	56 Kcal	AYRAN	56 Kcal	AYRAN	56 Kcal	AYRAN	90 Kcal	AYRAN	56 Kcal
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
ÖĞLE	ŞEHRİYE 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	DÜĞÜN ÇORBA	117 Kcal	KIŞ ÇORBA	145 Kcal
	ET DÖNER	425 Kcal	ETLİ NOHUT	270 Kcal	TAVUKLU BEĞENDİ	370 Kcal	ISPANAK KAVURMA	98 Kcal	TEPSİ KEBABI/PATATES/BİBER	388 Kcal
	NOH.PİRİNÇ PİLAVI	325 Kcal	ERİŞTELİ BULGUR PİLAVI	272 Kcal	ŞEH.PİRİNÇ PİLAVI	320 Kcal	SOSLU MAKARNA	272 Kcal	ŞEH.PİRİNÇ PİLAVI	320 Kcal
	AYRAN	56 Kcal	ÇİKOLATALI SUPANGLE	184 Kcal	AYRAN	56 Kcal	ŞEKERPARE	408 Kcal	AYRAN	56 Kcal
	SALATA BAR		SALATA BAR		SALATA BAR		SALATA BAR		SALATA BAR	
	ZYT. PANCAR SALATA	142 Kcal	ZEY.PATLICAN EZME	132 Kcal	ZEY.BROKOLİ	140 Kcal	ZEY.PATATES SALATA	132 Kcal	ZEY.PANCAR	112 kcal
	SEMİZOTLU YOĞURT	112 Kcal	MANTI	140 Kcal	HAVUÇ TARATOR	158 Kcal	KÖPOĞLU	166 Kcal	YOĞURTLU DÖVME	120 Kcal
	MEVSİM SALATA	62 Kcal	MEVSİM SALATA	62 Kcal	MEVSİM SALATA	62 Kcal	MEVSİM SALATA	62 Kcal	MEVSİM SALATA	62 Kcal
	TURŞU	160 Kcal	TURŞU	160 Kcal	KARIŞIK SALATA	62 Kcal	TURŞU	160 Kcal	TURŞU	160 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
ÖĞLE	YAYLA ÇORBA	122 Kcal	EZOĞELİN ÇORBA	169 Kcal	MERCİMEK ÇORBA	140 Kcal	EZOĞELİN ÇORBA	169 Kcal	MERCİMEK ÇORBA	140 Kcal
	SALÇALI TAVUK ÇORBA	218 Kcal	BROKOLİ ÇORBA	72 Kcal	KIŞ ÇORBASI	125 Kcal	TAVUK SUYU ÇORBA	139 Kcal	KIŞ ÇORBA	148 Kcal
	ZEY.BARBUNYA	358 Kcal	SOSLU ÇITIR TAVUK	368 Kcal	PATLICAN GÜVEÇ	378 Kcal	KUMPIR GÜNÜ	360 Kcal	PÜRELİ PİLİÇ ROSTO KÖFTE	378 Kcal
	DÖVME PİLAVI	359 Kcal	SOSLU MAKARNA	272 Kcal	ŞEH.PİRİNÇ PİLAVI	320 Kcal	ŞEFİN AŞURE BÜFESİ	148Kcal	ŞEH.PİRİNÇ PİLAVI	320 Kcal
	MEYVE	90 Kcal	AYRAN	56 Kcal	MEYVE	90 Kcal			AYRAN	56 Kcal
	SALATA BAR		SALATA BAR		SALATA BAR		SALATA BAR		SALATA BAR	
	ZEY.KARNABAHAHAR	153 Kcal	BABAGANNUŞ	117 Kcal	KISIR	131 Kcal	ZEY.TAZE FASULYE	112 Kcal	SEBZE GARNÜTÜR	98 Kcal
	YOĞURTLU MAKARNA	167 Kcal	HAYDARI	76 Kcal	CACIK	68 Kcal	MANTI	185 Kcal	PEMBE SULTAN	186 Kcal
	MEVSİM SALATA	62 Kcal	MEVSİM SALATA	62 Kcal	MEVSİM SALATA	62 Kcal	MEVSİM SALATA	62 Kcal	MEVSİM SALATA	62 Kcal
	TURŞU	160 Kcal	TURŞU	160 Kcal	TURŞU	160 Kcal	TURŞU	160 Kcal	TURŞU	160 Kcal

BAYRAM TOZAL
TED ADANA KOLEJİ GENEL
KOORDİNATÖRÜ

SANEM GÖZÜYEŞİL
TED ADANA KOLEJİ LİSE
MÜDÜRÜ

ÖZGE KARATAŞ
TUREST YEMEK YİRETİSYEN

BANU YILDIRIM
TUREST YEMEK GIDA MÜHENDİSİ-PROJE
MÜDÜRÜ