



TED ADANA KOLEJİ ARALIK 2025 KAHVALTI MENÜSÜ



Tarih/Öğün	1.12.2025 (Pazartesi)	Kalori	2.12.2025(Salı)	Kalori	3.12.2025 (Çarşamba)	Kalori	4.12.2025 (Perşembe)	Kalori	5.12.2025 (Cuma)	Kalori
KAHVALTI	TOPIK PEYNİR	125 Kcal	PEYNİRLİ DİLİM EKMEK	148 Kcal	SUCUKLU YUMURTA	242 Kcal	HAŞLANMIŞ YUMURTA	78 Kcal	POĞAÇA	263 Kcal
	HAŞLANMIŞ YUMURTA	78 Kcal	DİLİMLİ ZEYTİN	50 Kcal	SÜZME PEYNİR	56 Kcal	DİLİMLİ ZEYTİN	50 Kcal	BEYAZ PEYNİR	124 Kcal
	FINDIK KREMASI	116 Kcal	TAHİN HELVASI	225 Kcal	BAL	61 Kcal	ÇİLEK REÇELİ	55 Kcal	TAHİN HELVASI	225 Kcal
	DOMATES SALATALIK	34 Kcal	DOMATES SALATALIK	34 Kcal	DOMATES SALATALIK	34 Kcal	KAŞAR PEYNİR	136 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	8.12.2025 (Pazartesi)	Kalori	9.12.2025(Salı)	Kalori	10.12.2025 (Çarşamba)	Kalori	11.12.2025 (Perşembe)	Kalori	12.12.2025 (Cuma)	Kalori
KAHVALTI	HAŞLANMIŞ YUMURTA	78 Kcal	PEYNİRLİ KEK	180 Kcal	SİGARA BÖREĞİ	212 Kcal	OMLET	154 Kcal	KAŞARLI TOST	212 Kcal
	TOPIK PEYNİR	125 Kcal	SİYAH ZEYTİN	21 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	TEREYAĞ	143 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	15.12.2025 (Pazartesi)	Kalori	16.12.2025(Salı)	Kalori	17.12.2025 (Çarşamba)	Kalori	18.12.2025 (Perşembe)	Kalori	19.12.2025 (Cuma)	Kalori
KAHVALTI	PATATESLİ OMLET	260 Kcal	POĞAÇA	263 Kcal	HAŞLANMIŞ YUMURTA	78 Kcal	SİMİT	280 Kcal	PATATESLİ OMLET	260 Kcal
	TOPIK PEYNİR	125 Kcal	SÜZME PEYNİR	56 Kcal	BEYAZ PEYNİR	124 Kcal	SÜZME PEYNİR	56 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-TEREYAĞ	204 Kcal
	BİTKİ ÇAYI	37 Kcal	SÜT	61 Kcal	BİTKİ ÇAYI	37 Kcal	BİTKİ ÇAYI	37 Kcal	SÜT	61 Kcal
Tarih/Öğün	22.12.2025 (Pazartesi)	Kalori	23.12.2025(Salı)	Kalori	24.12.2025 (Çarşamba)	Kalori	25.12.2025 (Perşembe)	Kalori	26.12.2025 (Cuma)	Kalori
KAHVALTI	HAŞLANMIŞ YUMURTA	78 Kcal	KREP	110 Kcal	OMLET	154 Kcal	SUCUKLU YUMURTA	242 Kcal	POĞAÇA	263 Kcal
	KAŞAR PEYNİR	136 Kcal	SÜZME PEYNİR	56 Kcal	SÜZME PEYNİR	56 Kcal	KAŞAR PEYNİR	136 Kcal	TOPIK PEYNİR	150 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	29.12.2025 (Pazartesi)	Kalori	30.12.2025(Salı)	Kalori	31.12.2025 (Çarşamba)	Kalori				
KAHVALTI	PATATESLİ OMLET	260 Kcal	SİMİT	280 Kcal	HAŞLANMIŞ YUMURTA	78 Kcal				
	DİLİMLİ ZEYTİN	50 Kcal	SÜZME PEYNİR	56 Kcal	TOPIK PEYNİR	150 Kcal				
	SÜZME PEYNİR	56 Kcal	REÇEL	56 Kcal	FINDIK KREMASI	116 Kcal				
	DOMATES SALATALIK	34 Kcal	DOMATES SALATALIK	34 Kcal	DOMATES SALATALIK	34 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 ARALIK 2025 ARA ÖĞÜN MENÜSÜ



Tarih/Öğün	1.12.2025 (Pazartesi)	Kalori	2.12.2025(Salı)	Kalori	3.12.2025 (Çarşamba)	Kalori	4.12.2025 (Perşembe)	Kalori	5.12.2025 (Cuma)	Kalori
ARA ÖĞÜN	LİMONLU KEK	150 Kcal	DEREOTLU KURU PASTA	148 Kcal	KARIŞIK KURU YEMİŞ	359 Kcal	POĞAÇA	263 Kcal	HAVUÇLU KEK	208 Kcal
	EL YAPIMI ÇİKOLATALI SÜT	184 Kcal	LİMONATA	81 Kcal	BİTKİ ÇAYI	37 Kcal	LİMONATA	81 Kcal	BİTKİ ÇAYI	37 Kcal
Tarih/Öğün	8.12.2025 (Pazartesi)	Kalori	9.12.2025(Salı)	Kalori	10.12.2025 (Çarşamba)	Kalori	11.12.2025 (Perşembe)	Kalori	12.12.2025 (Cuma)	Kalori
ARA ÖĞÜN	POĞAÇA	263 Kcal	MEYVE TABAĞI	280 Kcal	POĞAÇA	263 Kcal	KAKAOLU KEK	170 Kcal	MEYVELİ YOĞURT	123 Kcal
	LİMONATA	81 Kcal	TUZLU ÇUBUK	198 Kcal	LİMONATA	81 Kcal	SÜT	61 Kcal	BURÇAK BİSKÜVİ	80 Kcal
Tarih/Öğün	15.12.2025 (Pazartesi)	Kalori	16.12.2025(Salı)	Kalori	17.12.2025 (Çarşamba)	Kalori	18.12.2025 (Perşembe)	Kalori	19.12.2025 (Cuma)	Kalori
ARA ÖĞÜN	LİMONLU KEK	150 Kcal	POĞAÇA	263 Kcal	KURU MEYVELER	166 Kcal	MOZAİK PASTA	331 Kcal	SEBZELİ KEK	172 Kcal
	IHLAMUR	1 Kcal	BİTKİ ÇAYI	37 Kcal	LİMONATA	81 Kcal	BİTKİ ÇAYI	37 Kcal	AYRAN	56 Kcal
Tarih/Öğün	22.12.2025 (Pazartesi)	Kalori	23.12.2025(Salı)	Kalori	24.12.2025 (Çarşamba)	Kalori	25.12.2025 (Perşembe)	Kalori	26.12.2025 (Cuma)	Kalori
ARA ÖĞÜN	ÜZÜMLÜ KEK	237 Kcal	TUZLU KURU PASTA	198 Kcal	BROWNİ	414 Kcal	POĞAÇA	263 Kcal	MİNİ PİZZA	279 Kcal
	LİMONATA	81 Kcal	BİTKİ ÇAYI	37 Kcal	LİMONATA	81 Kcal	AYRAN	56 Kcal	BİTKİ ÇAYI	37 Kcal
Tarih/Öğün	29.12.2025 (Pazartesi)	Kalori	30.12.2025(Salı)	Kalori	31.12.2025 (Çarşamba)	Kalori				
ARA ÖĞÜN	CEVİZLİ DÖKME KURABIYE	235 Kcal	HAVUÇLU KEK	208 Kcal	DOĞUM GÜNÜ PASTASI(GENEL)	298 Kcal				
	LİMONATA	81 Kcal	LİMONATA	81 Kcal	LİMONATA(GENEL)	81 Kcal				

BAYRAM TOZAL
TED ADANA KOLEJİ GENEL
KOORDİNATÖRÜ

ÖZGE KARATAŞ
TUREST YEMEK DİYETİSYEN

BANU YILDIRIM
TUREST YEMEK GIDA MÜHENDİSİ-PROJE
MÜDÜRÜ