



TED ADANA KOLEJİ ARALIK 2025 ÖĞLE YEMEĞİ 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
ÖĞLE	KREMALI TAVUK ÇORBA	169 Kcal	EZOĞELİN ÇORBA	287 Kcal	MERCİMEK ÇORBASI	140 Kcal	MAHLUTA ÇORBA	150 Kcal	MERCİMEK ÇORBA	140 Kcal
	BROKOLİ ÇORBA	122 Kcal	YAYLA ÇORBA	72 Kcal	HAVUÇ ÇORBA	128 Kcal	MISIR ÇORBA	232 Kcal	YÜKSÜK ÇORBA	172 Kcal
	KURU FASULYE	312 Kcal	FIRIN TAVUK BAGET	246 Kcal	İZMİR KÖFTE	338 Kcal	PATLICAN GÜVEÇ	394 Kcal	TAVUK SOTE	267 Kcal
	ŞEH. PİRİNÇ PİLAVI	272 Kcal	ERİŞTELİ BULGUR PİLAVI	260 Kcal	ŞEH. PİRİNÇ PİLAVI	272 Kcal	SAL. BULGUR PİLAVI	260 Kcal	PİRİNÇ PİLAVI	285 Kcal
	AYRAN	289 Kcal	SÜTLAÇ	56 Kcal	AYRAN	56 Kcal	CACIK	68 Kcal	BROWNİ	414 Kcal
	SALATA BAR		SALATA BAR		SALATA BAR		SALATA BAR		SALATA BAR	
	ZYT PANCAR	72 Kcal	ÇİĞ KÖFTE	361 Kcal	ZYT PATLICAN	112 Kcal	PATATES SALATASI	143 Kcal	ZYT BROKOLİ	65 Kcal
	YOĞURTLU SEMİZOTU	142 Kcal	YOĞURTLU MAKARNA	167 Kcal	PEMBE SULTAN	186 Kcal	HAYDARI	76 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
	TURŞU	160 Kcal	TURŞU	160 Kcal	TURŞU	160 Kcal	TURŞU	160 Kcal	TURŞU	160 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
ÖĞLE	MERCİMEK ÇORBA	140 Kcal	DOMATES ÇORBA	157 Kcal	MERCİMEK ÇORBASI	140 Kcal	EZOĞELİN ÇORBA	169 Kcal	MERCİMEK ÇORBA	140 Kcal
	TARHANA ÇORBA	121 Kcal	DÜĞÜN ÇORBA	117 Kcal	TARHANA ÇORBA	121 Kcal	SEBZE ÇORBA	119 Kcal	TAVUKSU YU ÇORBA	132 Kcal
	TAVUK DÖNER	335 Kcal	ETLİ NOHUT	270 Kcal	KARIŞIK PIZZA	280 Kcal	PİLİÇ ROTİ	208 Kcal	PEY. TEPİSİ BÖREĞİ	240 Kcal
	PIRİNÇ PİLAVI	285 Kcal	ŞEH. PİRİNÇ PİLAVI	272 Kcal	CİPS	220 Kcal	NOH. PİRİNÇ PİLAVI	278 Kcal	MOZAİK PASTA	331 Kcal
	AYRAN	56 Kcal	PORTAKALLI REVANİ	348 Kcal	AYRAN	56 Kcal	AYRAN	56 Kcal	AYRAN	56 Kcal
	SALATA BAR		SALATA BAR		SALATA BAR		SALATA BAR		SALATA BAR	
	HUMUS	363 Kcal	PANCAR SALATA	88 Kcal	ZYT. BEZELYE	165 Kcal	ZYT. KARNABA HAR	75 Kcal	KISIR	131 Kcal
	HAYDARI	76 Kcal	YOĞURTLU MAKARNA	167 Kcal	HAVUÇ TARATOR	158 Kcal	MÜTEBBEL	194 Kcal	YOĞURTLU MANTI	197 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
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
ÖĞLE	EZOĞELİN ÇORBA	140 Kcal	MERCİMEK ÇORBA	169 Kcal	MERCİMEK ÇORBASI	140 Kcal	EZOĞELİN ÇORBA	169 Kcal	MERCİMEK ÇORBA	140 Kcal
	KIŞ ÇORBA	72 Kcal	BROKOLİ ÇORBA	122 Kcal	YAYLA ÇORBASI	122 Kcal	KIŞ ÇORBASI	125 Kcal	SAL. TAVUK SUYU ÇORBA	148 Kcal
	ETLİ NOHUT	270 Kcal	SAC KAVURMA	270 Kcal	ETLİ TAZE FASULYE	158 Kcal	İZMİR KÖFTE	338 Kcal	PATATES GRATEN	338 Kcal
	ŞEH. PİRİNÇ PİLAVI	272 Kcal	SOSLU MAKARNA	170 Kcal	DÖVME PİLAVI	359 Kcal	ŞEH. PİRİNÇ PİLAVI	272 Kcal	ÇİTİR TAVUK	360 Kcal
	MEYVE	56 Kcal	AYRAN	90 Kcal	ŞEKERPARE	408 Kcal	AYRAN	56 Kcal	SÜTLÜ İRMİK TATLISI	289 Kcal
	SALATA BAR		SALATA BAR		SALATA BAR		SALATA BAR		SALATA BAR	
	PANCAR SALATASI	65 Kcal	ZYT. FASULYE	112 Kcal	ÇİĞ KÖFTE	361 Kcal	PATLICAN SALATA	122 Kcal	KISIR	131 Kcal
	YOĞURTLU MAKARNA	76 Kcal	HAYDARI	167 Kcal	YOĞURTLU PATLICAN	132 Kcal	HAVUÇ TARATOR	158 Kcal	YOĞURT	92 Kcal
	AKDENİZ SALATA	62 Kcal	MEVSİM SALATA	63 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
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
ÖĞLE	MERCİMEK ÇORBA	140 Kcal	TARHANA ÇORBA	121 Kcal	MERCİMEK ÇORBASI	140 Kcal	YAYLA ÇORBA	122 Kcal	MERCİMEK ÇORBA	140 Kcal
	BROKOLİ ÇORBA	72 Kcal	ŞEHİRİYE ÇORBA	182 Kcal	MISIR ÇORBA	232 Kcal	DOMATES ÇORBA	157 Kcal	BROKOLİ ÇORBA	72 Kcal
	ETLİ KURU FASULYE	286 Kcal	KÖRİ SOSLU TAVUK	380 Kcal	KARNİYARIK	190 Kcal	SEBZELİ MISKET KÖFTE	167 Kcal	KADINBUDU KÖFTE	450 Kcal
	ŞEH. PİRİNÇ PİLAVI	272 Kcal	SOSLU MAKARNA	272 Kcal	ŞEH. PİRİNÇ PİLAVI	272 Kcal	ERİŞTELİ BULGUR PİLAVI	272 Kcal	PATATES PÜRE	150 Kcal
	MEYVE	90 Kcal	AYRAN	56 Kcal	CACIK	68 Kcal	KAYMAKLI KADAYIF	385 Kcal	AYRAN	56 Kcal
	SALATA BAR		SALATA BAR		SALATA BAR		SALATA BAR		SALATA BAR	
	ZYT. PANCAR	65 Kcal	ZYT PATLICAN KIZARTMA	178 Kcal	PATATES SALATASI	143 Kcal	ZYT. KARNABA HAR	75 Kcal	ZYT. BEZELYE	65 Kcal
	HAYDARI	76 Kcal	YOĞURTLU İSPANAK	122 Kcal	YOĞURTLU MAKARNA	167 Kcal	YOĞURTLU MANTI	197 Kcal	YOĞURT	92 Kcal
	MEVSİM SALATA	62 Kcal	MEVSİM SALATA	62 Kcal	MEVSİM SALATA	62 Kcal	MEVSİM SALATA	62 Kcal	MESİM SALATA	62 Kcal
	TURŞU	160 Kcal	TURŞU	160 Kcal	TURŞU	160 Kcal	TURŞU	160 Kcal	TURŞU	160 Kcal
Tarih/Öğün	29.12.2025 (Pazartesi)	Kalori	30.12.2025(Salı)	Kalori	31.12.2025 (Çarşamba)	Kalori				
ÖĞLE	MERCİMEK ÇORBA	140 Kcal	TAVUKSU YU ÇORBA	132 Kcal	MERCİMEK ÇORBASI	140 Kcal				
	KIŞ ÇORBASI	125 Kcal	EZOĞELİN ÇORBA	169 Kcal	KIŞ ÇORBASI	125 Kcal				
	ET DÖNER	388 Kcal	KURU DOLMA	250 Kcal	HİNDİ KAVURMA	358 Kcal				
	PIRİNÇ PİLAVI	272 Kcal	SOSLU MAKARNA	272 Kcal	İÇ PİLAV	278 Kcal				
	AYRAN	90 Kcal	CACIK	68 Kcal	AYRAN	56 Kcal				
	SALATA BAR		SALATA BAR							
	YEŞİL MERCİMEK SALATA	120 Kcal	ZYT. BROKOLİ	72 Kcal	PATLICAN SALATA	112 Kcal				
	PEMBE SULTAN	78 Kcal	HAVUÇ TARATOR	158 Kcal	HUMUS	363 Kcal				
	MEVSİM SALATA	62 Kcal	MEVSİM SALATA	62 Kcal	MEVSİM SALATA	62 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 MÜDÜRÜ

BANU YILDIRIM
TUREST YEMEK GIDA MÜHENDİSİ-PROJE
MÜDÜRÜ