



TED ADANA KOLEJİ OCAK 2026 KAHVALTI MENÜSÜ



Tarih/Öğün							1.1.2026 (Perşembe)		2.1.2026 (Cuma)	Kalori
KAHVALTI							YENİ YIL TATİLİ		PATATESLİ OMLET	260 Kcal
									BEYAZ PEYNİR	124 Kcal
									TAHİN HELVASI	225 Kcal
									DOMATES SALATALIK	34 Kcal
									BİTKİ ÇAYI	37 Kcal
Tarih/Öğün	5.1.2026 (Pazartesi)	Kalori	6.1.2026 (Salı)	Kalori	7.1.2026 (Çarşamba)	Kalori	8.1.2026 (Perşembe)	Kalori	9.1.2026 (Cuma)	Kalori
KAHVALTI	HAŞLANMIŞ YUMURTA	78 Kcal	YUMURTALI EKMEK	184 Kcal	KREP	110 Kcal	PATATESLİ OMLET	260 Kcal	PEYNİRLİ SIKMA	300 Kcal
	SÜZME PEYNİR	56 Kcal	TOPIK PEYNİR	125 Kcal	BEYAZ PEYNİR	124 Kcal	KAŞAR PEYNİR	136 Kcal	SÜZME PEYNİR	56 Kcal
	TAHİN PEKMEZ	87 Kcal	BAL	61 Kcal	FINDIK KREMA	116 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	12.1.2026 (Pazartesi)	Kalori	13.1.2026 (Salı)	Kalori	14.1.2026 (Çarşamba)	Kalori	15.1.2026 (Perşembe)	Kalori	16.1.2026 (Cuma)	Kalori
KAHVALTI	KAŞARLI YUMURTA	242 Kcal	SUCUKLU YUMURTA	242 Kcal	SİMİT	280 Kcal	HAŞLANMIŞ YUMURTA	78 Kcal	KAŞARLI TOST	212 Kcal
	DİLİMLİ ZEYTİN	50 Kcal	SÜZME PEYNİR	56 Kcal	BEYAZ PEYNİR	124 Kcal	KAŞAR PEYNİR	136 Kcal	DİLİMLİ ZEYTİN	50 Kcal
	TAHİN HELVASI	225 Kcal	DİLİMLİ ZEYTİN	50 Kcal	REÇEL	56 Kcal	TAHİN PEKMEZ	87 Kcal	BAL	61 Kcal
	DOMATES SALATALIK	34 Kcal	FINDIK KREMASI	116 Kcal	DOMATES SALATALIK	34 Kcal	DOMATES SALATALIK	34 Kcal	SÜT	61 Kcal
	BİTKİ ÇAYI	37 Kcal	SÜT	61 Kcal	BİTKİ ÇAYI	37 Kcal	BİTKİ ÇAYI	37 Kcal		
Tarih/Öğün	19.1.2026 (Pazartesi)	Kalori	20.1.2026 (Salı)	Kalori	21.1.2026 (Çarşamba)	Kalori	22.1.2026 (Perşembe)	Kalori	23.1.2026 (Cuma)	Kalori
KAHVALTI	YARI YIL TATİLİ									
Tarih/Öğün	26.1.2026 (Pazartesi)	Kalori	27.1.2026 (Salı)	Kalori	28.1.2026 (Çarşamba)	Kalori	29.1.2026 (Perşembe)	Kalori	30.1.2026 (Cuma)	Kalori
KAHVALTI	YARI YIL TATİLİ									

BAYRAM TOZAL
TED ADANA KOLEJİ GENEL
KOORDİNATÖRÜ

ÖZGE KARATAŞ
TUREST YEMEK DİYETİSYEN

BANU YILDIRIM
TUREST YEMEK GIDA MÜHENDİSİ-PROJE
MÜDÜRÜ



TED ADANA KOLEJİ OCAK 2026 ARA ÖĞÜN MENÜSÜ



Tarih/Öğün							1.1.2026 (Perşembe)		2.1.2026 (Cuma)	Kalori
ARA ÖĞÜN							YENİ YIL TATİLİ		HAVUÇ TOPLARI	270 Kcal
									BİTKİ ÇAYI	37 Kcal
Tarih/Öğün	5.1.2026 (Pazartesi)	Kalori	6.1.2026 (Salı)	Kalori	7.1.2026 (Çarşamba)	Kalori	8.1.2026 (Perşembe)	Kalori	9.1.2026 (Cuma)	Kalori
ARA ÖĞÜN	POPCORN	60 Kcal	FRAMBUAZLI BROWNİ	414 Kcal	PEYNİRLİ MİNİ PİZZA	279 Kcal	TAHİNLİ ÇÖREK	263 Kcal	MEYVELİ YOĞURT	123 Kcal
	LİMONATA	81 Kcal	SÜT	61 Kcal	AYRAN	56 Kcal	LİMONATA	81 Kcal	EL YAPIMI GALETA	196 Kcal
Tarih/Öğün	12.1.2026 (Pazartesi)	Kalori	13.1.2026 (Salı)	Kalori	14.1.2026 (Çarşamba)	Kalori	15.1.2026 (Perşembe)	Kalori	16.1.2026 (Cuma)	Kalori
ARA ÖĞÜN	POĞAÇA	263 Kcal	HAVUÇLU KEK	208 Kcal	SİGARA BÖREĞİ/ ANASINIFI DOĞUM GÜNÜ PASTASI	430/362 Kcal	ŞAM KURABİYESİ	122 Kcal	SİMİT	280 Kcal
	AYRAN	56 Kcal	LİMONATA	81 Kcal	AYRAN/ ANA SINIFI LİMONATA	56/81 Kcal	LİMONATA	81 Kcal	AYRAN	56 Kcal
Tarih/Öğün	19.1.2026 (Pazartesi)	Kalori	20.1.2026 (Salı)	Kalori	21.1.2026 (Çarşamba)	Kalori	22.1.2026 (Perşembe)	Kalori	23.1.2026 (Cuma)	Kalori
ARA ÖĞÜN	YARI YIL TATİLİ									
Tarih/Öğün	26.1.2026 (Pazartesi)	Kalori	27.1.2026 (Salı)	Kalori	28.1.2026 (Çarşamba)	Kalori	29.1.2026 (Perşembe)	Kalori	30.1.2026 (Cuma)	Kalori
ARA ÖĞÜN	YARI YIL TATİLİ									

BAYRAM TOZAL
TED ADANA KOLEJİ GENEL
KOORDİNATÖRÜ

ÖZGE KARATAŞ
TUREST YEMEK DİYETİSYEN

BANU YILDIRIM
TUREST YEMEK GIDA MÜHENDİSİ-PROJE
MÜDÜRÜ