



TED ADANA KOLEJİ OCAK 2026 ÖĞLE YEMEĞİ MENÜSÜ



Tarih/Öğün							1.1.2026 (Perşembe)		2.1.2026 (Cuma)	Kalori
ÖĞLE							YENİ YIL TATİLİ		EZOĞELİN ÇORBA	169 Kcal
									YAYLA ÇORBA	122 Kcal
									ZYT.TAZE FASULYE	136 Kcal
									BULGUR PİLAVI	266 Kcal
									AYRAN	56 Kcal
									SALATA BAR	
									ZYT.PANCAR	65 Kcal
									HAYDARI	76 Kcal
									MEVSİM SALATA	62 Kcal
									TURŞU	160 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
ÖĞLE	MERCİMEK ÇORBA	140 Kcal	MERCİMEK ÇORBA	140 Kcal	EZOĞELİN ÇORBA	169 Kcal	MERCİMEK ÇORBA	140 Kcal	EZOĞELİN ÇORBA	169 Kcal
	DOMATES ÇORBASI	157 Kcal	YOĞURT ÇORBA	98 Kcal	HAVUÇ ÇORBA	128 Kcal	SEBZE ÇORBA	119 Kcal	KIŞ ÇORBA	72 Kcal
	ETLİ KURU FASULYE	286 Kcal	FIRIN TAVUK BAGET	312 Kcal	PATLICAN MUSAKKA	131 Kcal	SOSLU ROSTO KÖFTE	320 Kcal	ADANA KEBAP	298 Kcal
	PİRİNÇ PİLAVI	285 Kcal	PİRİNÇ PİLAVI	285 Kcal	SALÇALI BULGUR PİLAVI	260 Kcal	PİRİNÇ PİLAVI	285 Kcal	PİŞMİŞ SEBZE	98 Kcal
	MEYVE	90 Kcal	BROWNİ	414 Kcal	AYRAN	56 Kcal	MEYVE	90 Kcal	AYRAN	56 Kcal
	SALATA BAR		SALATA BAR		SALATA BAR		SALATA BAR		SALATA BAR	
	ZYT. PATLICAN SALATA	148 Kcal	ZYT.KARNİBAHAR	146 Kcal	PATATES SALATASI	143 Kcal	ZYT.PATLICAN	148 Kcal	ÇİĞ KÖFTE	361 Kcal
	YOĞURTLU MAKARNA	167 Kcal	YOĞURTLU SEMİZOTU	142 Kcal	KÖPOĞLU	166 Kcal	BİBER BORANI	120 Kcal	HUMUS	363 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	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
ÖĞLE	EZOĞELİN ÇORBA	169 Kcal	MERCİMEK ÇORBA	140 Kcal	EZOĞELİN ÇORBA	169 Kcal	MERCİMEK ÇORBA	140 Kcal	EZOĞELİN ÇORBA	169 Kcal
	KIŞ ÇORBASI	125 Kcal	BROKOLİ ÇORBA	72 Kcal	DOMATES ÇORBA	157 Kcal	TAVUKSUYU ÇORBA	132 Kcal	DÜĞÜN ÇORBA	117 Kcal
	TAVUK DÖNER	335 Kcal	ZYT. BARBUNYA	358 Kcal	SEBZELİ ET SOTE	247 Kcal	ZYT.BEZELYE	165 Kcal	KARIŞIK PİZZA	280 Kcal
	PİRİNÇ PİLAVI	285 Kcal	BULGUR PİLAVI	266 Kcal	PİRİNÇ PİLAVI	285 Kcal	ERİŞTELİ BULGUR PİLAVI	272 Kcal	CİPS	220 Kcal
	AYRAN	56 Kcal	SUPANGLE	184 Kcal	AYRAN	56 Kcal	SÜTLAÇ	289 Kcal	AYRAN	56 Kcal
	SALATA BAR		SALATA BAR		SALATA BAR		SALATA BAR		SALATA BAR	
	ZYT. PANCAR	65 Kcal	ZYT.PATLICAN SALATA	148 Kcal	ZYT.BROKOLİ	151 Kcal	BABAGANNUŞ	117 Kcal	ZYT.KARNABAHAR	146 Kcal
	HAVUÇ TARATOR	158 Kcal	YOĞURTLU MANTI	197 Kcal	PATATES SALATASI	143 Kcal	YOĞURTLU MAKARNA	167 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	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
	EZOĞELİN ÇORBA	169 Kcal	YAYLA ÇORBA	122 Kcal	TARHANA ÇORBA	121 Kcal	ŞEHRİYE ÇORBA	182 Kcal	MERCİMEK ÇORBA	140 Kcal
	KURU FASULYE	246 Kcal	ÇITIR TAVUK	312 Kcal	ZYT.BEZELYE	165 Kcal	TAVUK SOTE	267 Kcal	ADANA KEBAP	298 Kcal
	PİRİNÇ PİLAVI	285 Kcal	SOSLU MAKARNA	272 Kcal	KIY.MAKARNA	188 Kcal	PİRİNÇ PİLAVI	285 Kcal	PİRİNÇ PİLAVI	285 Kcal
	AYRAN	56 Kcal	MEYVE	90 Kcal	MEYVE	90 Kcal	AYRAN	56 Kcal	AYRAN	56 Kcal
	SALATA BAR		SALATA BAR		SALATA BAR		SALATA BAR		SALATA BAR	
	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	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
	MAHLUTA ÇORBA	150 Kcal	TAVUKSUYU ÇORBA	132 Kcal	MERCİMEK ÇORBA	140 Kcal	YAYLA ÇORBA	122 Kcal	EZOĞELİN ÇORBA	169 Kcal
	ET DÖNER	388 Kcal	ETLİ NOHUT	270 Kcal	FIRIN TAVUK BAGET	312 Kcal	PATLICAN TAVA	320 Kcal	ZYT.TAZE FASULYE	136 Kcal
	PİRİNÇ PİLAVI	285 Kcal	BULGUR PİLAVI	266 Kcal	PİRİNÇ PİLAVI	285 Kcal	BULGUR PİLAVI	266 Kcal	SOSLU MAKARNA	272 Kcal
	AYRAN	56 Kcal	MEYVE	90 Kcal	AYRAN	56 Kcal	CACIK	68 Kcal	AYRAN	56 Kcal
	SALATA BAR		SALATA BAR		SALATA BAR		SALATA BAR		SALATA BAR	
	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 GÖZYÜŞİL
TED ADANA KOLEJİ LİSE
MÜDÜRÜ

ÖZGE KARATAŞ
TUREST YEMEK MÜDÜRÜ

BANU YILDIRIM
TUREST YEMEK GIDA MÜHENDİSİ-PROJE
MÜDÜRÜ