



TED ADANA KOLEJİ MART 2026 KAHVALTI MENÜSÜ



Tarih/Öğün	2.3.2026 (Pazartesi)	Kalori	3.3.2026 (Salı)	Kalori	4.3.2026 (Çarşamba)	Kalori	5.3.2026 (Perşembe)	Kalori	6.3.2026 (Cuma)	Kalori
KAHVALTI	PATATESLİ OMLET	260 Kcal	KAŞARLI OMLET	162 Kcal	SUCUKLU YUMURTA	242 Kcal	KREP	227 Kcal	HAŞLANMIŞ YUMURTA	78 Kcal
	LABNE PEYNİR	40 Kcal	BAL	61 Kcal	BEYAZ PEYNİR	124 Kcal	SÜZME PEYNİR	56 Kcal	TOST	278 Kcal
	REÇEL	56 Kcal	DOMATES SALATALIK	34 Kcal	TAHİN HELVASI	225 Kcal	FINDIK KREMASI	116 Kcal	FINDIK KREMASI	116 Kcal
	DOMATES SALATALIK	34 Kcal	KURU MEYVELER	166 Kcal	DOMATES SALATALIK	34 Kcal	DOMATES SALATALIK	34 Kcal	DOMATES SALATALIK	34 Kcal
	DİLİMLİ ZEYTİN	50 Kcal	BİTKİ ÇAYI	37 Kcal	DİLİMLİ ZEYTİN	50 Kcal	BAL	61 Kcal	BİTKİ ÇAYI	37 Kcal
	BİTKİ ÇAYI	37 Kcal			SÜT	61 Kcal	BİTKİ ÇAYI	37 Kcal		
Tarih/Öğün	9.3.2026 (Pazartesi)	Kalori	10.3.2026 (Salı)	Kalori	11.3.2026 (Çarşamba)	Kalori	12.3.2026 (Perşembe)	Kalori	13.3.2026 (Cuma)	Kalori
KAHVALTI	HAŞLANMIŞ YUMURTA	78 Kcal	SİMİT	280 Kcal	PEYNİRLİ PATATES TOPLARI	297 Kcal	YUMURTALI EKMEK	184 Kcal	PEYNİRLİ KALEM BÖREK	210 Kcal
	BEYAZ PEYNİR	124 Kcal	KAŞAR PEYNİR	136 Kcal	BAL	61 Kcal	KAŞAR PEYNİR	136 Kcal	HAŞLANMIŞ YUMURTA	78 Kcal
	REÇEL	56 Kcal	FINDIK KREMASI	116 Kcal	DİLİMLİ ZEYTİN	50 Kcal	TAHİN PEKMEZ	87 Kcal	DİLİMLİ ZEYTİN	50 Kcal
	DOMATES SALATALIK	34 Kcal	DİLİMLİ ZEYTİN	50 Kcal	OMLET	154 Kcal	DİLİMLİ ZEYTİN	50 Kcal	DOMATES SALATALIK	34 Kcal
	BİTKİ ÇAYI	37 Kcal	SÜT	61 Kcal	DOMATES SALATALIK	34 Kcal	DOMATES SALATALIK	34 Kcal	SÜT	61 Kcal
					BİTKİ ÇAYI	37 Kcal	BİTKİ ÇAYI	37 Kcal		
Tarih/Öğün	16.3.2026 (Pazartesi)		17.3.2026 (Salı)		18.3.2026 (Çarşamba)		19.3.2026 (Perşembe)		20.3.2026 (Cuma)	
KAHVALTI	ARA TATİL		ARA TATİL		ARA TATİL		BAYRAM TATİLİ		BAYRAM TATİLİ	
Tarih/Öğün	23.3.2026 (Pazartesi)	Kalori	24.3.2026 (Salı)	Kalori	25.3.2026 (Çarşamba)	Kalori	26.3.2026 (Perşembe)	Kalori	27.3.2026 (Cuma)	Kalori
KAHVALTI	PATATESLİ OMLET	260 Kcal	KREP	227 Kcal	HAŞLANMIŞ YUMURTA	78 Kcal	SİMİT	280 Kcal	KAŞARLI OMLET	320 Kcal
	SÜZME PEYNİR	56 Kcal	LABNE PEYNİR	40 Kcal	TOPIK PEYNİR	125 Kcal	SÜZME PEYNİR	56 Kcal	DİLİMLİ ZEYTİN	50 Kcal
	BAL	61 Kcal	FINDIK KREMASI	116 Kcal	KURU MEYVELER	166 Kcal	DİLİMLİ ZEYTİN	50 Kcal	TAHİN HELVASI	225 Kcal
	DOMATES SALATALIK	34 Kcal	DİLİMLİ ZEYTİN	50 Kcal	DİLİMLİ ZEYTİN	50 Kcal	BAL	61 Kcal	DOMATES SALATALIK	34 Kcal
	BİTKİ ÇAYI	37 Kcal	DOMATES SALATALIK	34 Kcal	BİTKİ ÇAYI	37 Kcal	DOMATES SALATALIK	34 Kcal	BİTKİ ÇAYI	37 Kcal
			SÜT	61 Kcal			SÜT	61 Kcal		
Tarih/Öğün	30.3.2026 (Pazartesi)	Kalori	31.3.2026 (Salı)	Kalori						
KAHVALTI	YUMURTALI EKMEK	184 Kcal	MENEMEN	71 Kcal						
	SÜZME PEYNİR	56 Kcal	KAŞAR PEYNİR	136 Kcal						
	REÇEL	56 Kcal	BAL	61 Kcal						
	DİLİMLİ ZEYTİN	50 Kcal	DİLİMLİ ZEYTİN	50 Kcal						
	BİTKİ ÇAYI	37 Kcal	BİTKİ ÇAYI	37 Kcal						

BAYRAM TOZAL
TED ADANA KOLEJİ GENEL
KOORDİNATÖRÜ

ÖZGE KARATAŞ
TUREST YEMEK DİYETİSYENİ

BANU YILDIRIM
TUREST YEMEK GIDA MÜHENDİSİ-PROJE
MÜDÜRÜ



TED ADANA KOLEJİ MART 2026 ARA ÖĞÜN MENÜSÜ



Tarih/Öğün	2.3.2026 (Pazartesi)	Kalori	3.3.2026 (Salı)	Kalori	4.3.2026 (Çarşamba)	Kalori	5.3.2026 (Perşembe)	Kalori	6.3.2026 (Cuma)	Kalori
ARA ÖĞÜN	HAVUÇLU MUFFİN KEK	208 Kcal	POĞAÇA	125 Kcal	PİŞİ	110 kcal	MEYVELİ YOĞURT	123 Kcal	ISLAK KEK	414 Kcal
	BİTKİ ÇAYI	37 Kcal	AYRAN	65 Kcal	LİMONATA	81 Kcal	TUZLU ÇUBUK	45 kcal	LİMONATA	81 Kcal
Tarih/Öğün	9.3.2026 (Pazartesi)	Kalori	10.3.2026 (Salı)	Kalori	11.3.2026 (Çarşamba)	Kalori	12.3.2026 (Perşembe)	Kalori	13.3.2026 (Cuma)	Kalori
ARA ÖĞÜN	ÇİKOLATALI MUFFİN KEK	278 Kcal	MOZAİK PASTA	331 Kcal	PEYNİRLİ KEK	242 Kcal	TARÇINLI KURABİYE	82 Kcal	SİĞARA BÖREĞİ	110 Kcal
	BİTKİ ÇAYI	37 Kcal	SÜT	61 Kcal	AYRAN	56 Kcal	LİMONATA	65Kcal	LİMONATA	81 Kcal
Tarih/Öğün	16.3.2026 (Pazartesi)		17.3.2026 (Salı)		18.3.2026 (Çarşamba)		19.3.2026 (Perşembe)		20.3.2026 (Cuma)	
ARA ÖĞÜN	ARA TATİL		ARA TATİL		ARA TATİL		BAYRAM TATİLİ		BAYRAM TATİLİ	
Tarih/Öğün	23.3.2026 (Pazartesi)	Kalori	24.3.2026 (Salı)	Kalori	25.3.2026 (Çarşamba)	Kalori	26.3.2026 (Perşembe)	Kalori	27.3.2026 (Cuma)	Kalori
ARA ÖĞÜN	CEVİZLİ TARÇINLI KEK	265 Kcal	SIKMA	365 Kcal	SİMİT	280 Kcal	PANKEK	227 Kcal	BROWNİ	362 Kcal
	LİMONATA	81 Kcal	AYRAN	56 Kcal	AYRAN	56 Kcal	LİMONATA	81 Kcal	PORTAKAL SUYU	85 Kcal
Tarih/Öğün	30.3.2026 (Pazartesi)	Kalori	31.3.2026 (Salı)	Kalori						
ARA ÖĞÜN	MİLFÖY BÖREK	138 kcal	DOĞUM GÜNÜ PASTASI/POĞAÇA	362 Kcal						
	PORTAKAL SUYU	85 Kcal	PORTAKAL SUYU	85 Kcal						

BAYRAM TOZAL
TED ADANA KOLEJİ GENEL
KOORDİNATÖRÜ

ÖZGE KARATAŞ
TUREST YEMEK DİYETİSYENİ

BANU YILDIRIM
TUREST YEMEK GIDA MÜHENDİSİ-PROJE
MÜDÜRÜ