



TED ADANA KOLEJİ MART 2026 ÖĞLE YEMEĞİ 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
ÖĞLE	MERCİMEK ÇORBA	140 Kcal	EZOĞELİN ÇORBA	169 Kcal	EZOĞELİN ÇORBA	169 Kcal	MERCİMEK ÇORBA	140 Kcal	MAHLUTA ÇORBA	150 Kcal
	SEBZE ÇORBA	132 Kcal	DOMATES ÇORBA	157 Kcal	YAYLA ÇORBA	122 Kcal	BROKOLİ ÇORBA	72 Kcal	ŞEHRİYE ÇORBA	182 Kcal
	KURU FASULYE	246 Kcal	KÖRİ SOSLU TAVUK	365 Kcal	PATLICAN MUSAKKA	131 Kcal	ÇÖKERTME KEBABI	372 kcal	IZGARNA KÖFTE/CİPS	405 kcal
	PIRINÇ PİLAVI	285 Kcal	SOSLU MAKARNA	272 Kcal	BULGUR PİLAVI	266 Kcal	PIRINÇ PİLAVI	285 Kcal	DÖVME PİLAVI	78 kcal
	MEYVE	90 Kcal	AYRAN	56 Kcal	BROWNİ	414 Kcal	MEYVE	90 Kcal	AYRAN	56 Kcal
	SALATA BAR		SALATA BAR		SALATA BAR		SALATA BAR		SALATA BAR	
	ZYT. PANCAR	65 Kcal	ZYT. PATLICAN	72 Kcal	SEBZELİ MAKARNA	128 kcal	ZYT. KARNABAHAHAR	75 Kcal	ÇİĞ KÖFTE	361 Kcal
	YOĞURT	92 Kcal	HAYDARI	76 Kcal	CACIK	68 Kcal	PATATES SALATASI	143 Kcal	SEMİZOTLU YOĞURT	84 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	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
ÖĞLE	EZOĞELİN ÇORBA	169 Kcal	MERCİMEK ÇORBA	140 Kcal	EZOĞELİN ÇORBA	169 Kcal	DOMATES ÇORBA	157 Kcal	MERCİMEK ÇORBA	140 Kcal
	TAVUKSUYU ÇORBA	132 Kcal	SEBZE ÇORBA	119 Kcal	BROKOLİ ÇORBA	72 Kcal	SEBZE ÇORBA	119 Kcal	ŞEHRİYE ÇORBA	182 Kcal
	ZYT. BARBUNYA	358 Kcal	KADINBUDU KÖFTE	448 Kcal	TAS KEBABI	371 Kcal	SOSLU TAVUK BAGET	388 kcal	ADANA KEBAP	298 Kcal
	DÖVME PİLAVI	359 Kcal	NOHUTLU PİRİNÇ PİLAVI	185 kcal	ERİŞTELİ BULGUR PİLAVI	272 Kcal	PIRİNÇ PİLAVI	285 Kcal	PIŞMIŞ BİBER	30 kcal
	MEYVE	90 Kcal	AYRAN	56 Kcal	PROFİTEROL	365 Kcal	AYRAN	56 Kcal	AYRAN	56 Kcal
	SALATA BAR		SALATA BAR		SALATA BAR		SALATA BAR		SALATA BAR	
	ZYT. BROKOLİ	151 Kcal	ZYT. ENGİNAR	178 Kcal	PATLICAN SALATA	72 Kcal	KISIR	131 Kcal	HUMUS	363 Kcal
	YOĞURTLU MAKARNA	167 Kcal	YOĞURT	92 Kcal	HAVUÇ TARATOR	158 Kcal	YOĞURTLU PATLICAN	132 Kcal	ÇİĞ KÖFTE	361 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	16.3.2026 (Pazartesi)		17.3.2026 (Salı)		18.3.2026 (Çarşamba)		19.3.2026 (Perşembe)		20.3.2026 (Cuma)	
ÖĞLE	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
ÖĞLE	MERCİMEK ÇORBA	140 Kcal	EZOĞELİN ÇORBA	169 Kcal	DOMATES ÇORBA	157 Kcal	MERCİMEK ÇORBA	140 Kcal	MERCİMEK ÇORBA	140 Kcal
	DOMATES ÇORBA	157 Kcal	TARHANA ÇORBA	121 Kcal	YAYLA ÇORBA	122 Kcal	ŞEHRİYE ÇORBASI	182 Kcal	KIŞ ÇORBASI	125 Kcal
	ET DÖNER	425 Kcal	PATLICAN GÜVEÇ	415 Kcal	PİLİÇ ROTİ	415 kcal	PIZZA	279 Kcal	ADANA KEBAP	368 kKcal
	PIRINÇ PİLAVI	285 Kcal	BULGUR PİLAVI	78 kcal	SOSLU MAKARNA	272 Kcal	CİPS	123 Kcal	PIŞMIŞ BİBER	60 Kcal
	AYRAN	56 Kcal	SÜTLAÇ	289 Kcal	AYRAN	56 Kcal	AYRAN	56 Kcal	AYRAN	346 Kcal
	SALATA BAR		SALATA BAR		SALATA BAR		SALATA BAR		SALATA BAR	
	ZYT. PANCAR	65 Kcal	ÇİĞ KÖFTE	361 Kcal	ZYT. KARNABAHAHAR	75 Kcal	ZYT. SEBZE GARNİTÜR	80 kcal	HUMUS	112 Kcal
	CACIK	68 Kcal	CACIK	68 Kcal	MÜTEBBEL	194 Kcal	HAVUÇ TARATOR	158 Kcal	KISIR	131 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	30.3.2026 (Pazartesi)	Kalori	31.3.2026 (Salı)							
ÖĞLE	EZOĞELİN ÇORBA	169 Kcal	İTALYAN GÜNÜ							
	DOMATES ÇORBA	157 Kcal								
	ETLİ NOHUT	270 Kcal								
	DÖVME PİLAVI	359 Kcal								
	MEYVE	90 Kcal								
	SALATA BAR									
	ZYT. PANCAR	65 Kcal								
	YOĞURT	92 Kcal								
MEVSİM SALATA	62 Kcal									
TURŞU	160 Kcal									

BAYRAM TOZAL
TED ADANA KOLEJİ GENEL
KOORDİNATÖRÜ

SANEM GÖZÜYEŞİL
TED ADANA KOLEJİ LİSE
MÜDÜRÜ

ÖZGE KARATAŞ
TUREST YEMEK DİYETİSYENİ

BANU YILDIRIM
TUREST YEMEK GIDA MÜHENDİSİ-PROJE
MÜDÜRÜ