



TED ADANA KOLEJİ MAYIS 2026 KAHVALTI MENÜSÜ



Tarih/Öğün	4.5.2026 (Pazartesi)	Kalori	5.5.2026 (Salı)	Kalori	6.5.2026 (Çarşamba)	Kalori	7.5.2026 (Perşembe)	Kalori	8.5.2026 (Cuma)	Kalori
KAHVALTI	KAŞARLI TOST	212 Kcal	SİMİT	280 Kcal	HAŞLANMIŞ YUMURTA	78 Kcal	YUMURTALI EKMEK	184 Kcal	PEYNİRLİ KALEM BÖREK	210 Kcal
	DİLİMLİ ZEYTİN	50 Kcal	LABNE PEYNİR	40 Kcal	SÜZME PEYNİR	56 Kcal	KAŞAR PEYNİR	136 Kcal	HAŞLANMIŞ YUMURTA	78 Kcal
	REÇEL	56 Kcal	FINDIK KREMASI	116 Kcal	DİLİMLİ ZEYTİN	50 Kcal	BAL+ TEREYAĞ	33 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	11.5.2026 (Pazartesi)	Kalori	12.5.2026 (Salı)	Kalori	13.5.2026 (Çarşamba)	Kalori	14.5.2026 (Perşembe)	Kalori	15.5.2026 (Cuma)	Kalori
KAHVALTI	SUCUKLU YUMURTA	242 Kcal	HAŞLANMIŞ YUMURTA	78 Kcal	AÇMA	381 Kcal	KREP	110 Kcal	HAŞLANMIŞ YUMURTA	78 Kcal
	BEYAZ PEYNİR	124 Kcal	TOPIK PEYNİR	125 Kcal	SÜZME PEYNİR	56 Kcal	LABNE PEYNİR	40 Kcal	KAŞAR PEYNİR	136 Kcal
	TAHİN HELVASI	225 Kcal	TOPIK PEYNİR	125 Kcal	REÇEL	56 Kcal	FINDIK KREMASI	116 Kcal	DİLİMLİ ZEYTİN	50 Kcal
	DOMATES SALATALIK	34 Kcal	DOMATES SALATALIK	34 Kcal	DOMATES SALATALIK	34 Kcal	DOMATES SALATALIK	34 Kcal	REÇEL	56 Kcal
	BİTKİ ÇAYI	37 Kcal	BİTKİ ÇAYI	37 Kcal	SÜT	61 Kcal	BİTKİ ÇAYI	37 Kcal	BİTKİ ÇAYI	37 Kcal
Tarih/Öğün	18.5.2026 (Pazartesi)	Kalori	19.5.2026 (Salı)	Kalori	20.5.2026 (Çarşamba)	Kalori	21.5.2026 (Perşembe)	Kalori	22.5.2026 (Cuma)	Kalori
KAHVALTI	PATATESLİ OMLET	260 Kcal	19 MAYIS ATATÜRK'Ü ANMA, GENÇLİK VE SPOR BAYRAMI	HAŞLANMIŞ YUMURTA	78 Kcal	SİMİT	280 Kcal	OMLET	154 Kcal	
	SÜZME PEYNİR	56 Kcal		TOPIK PEYNİR	125 Kcal	SÜZME PEYNİR	56 Kcal	DİLİMLİ ZEYTİN	50 Kcal	
	FINDIK KREMASI	116 Kcal		REÇEL	56 Kcal	BAL	61 Kcal	TAHİN HELVASI	225 Kcal	
	DOMATES SALATALIK	34 Kcal		DİLİMLİ ZEYTİN	50 Kcal	DOMATES SALATALIK	34 Kcal	DOMATES SALATALIK	34 Kcal	
	BİTKİ ÇAYI	37 Kcal		BİTKİ ÇAYI	37 Kcal	SÜT	61 Kcal	BİTKİ ÇAYI	37 Kcal	
Tarih/Öğün	25.5.2026 (Pazartesi)	Kalori	26.5.2026 (Salı)	Kalori	27.5.2026 (Çarşamba)	Kalori	28.5.2026 (Perşembe)	Kalori	29.5.2026 (Cuma)	Kalori
KAHVALTI	KURBAN BAYRAMI									

BAYRAM TOZAL
TED ADANA KOLEJİ GENEL
KOORDİNATÖRÜ

ÖZGE KARATAŞ
TÜREST YEMEK DİYETİSYENİ

BANU YILDIRIM
TÜREST YEMEK GIDA MÜHENDİSİ-PROJE MÜDÜRÜ



TED ADANA KOLEJİ MAYIS 2026 ARA ÖĞÜN MENÜSÜ



Tarih/Öğün	4.5.2026 (Pazartesi)	Kalori	5.5.2026 (Salı)	Kalori	6.5.2026 (Çarşamba)	Kalori	7.5.2026 (Perşembe)	Kalori	8.5.2026 (Cuma)	Kalori
ARA ÖĞÜN	PIŞI + KAŞAR PEYNİR	345 Kcal	MOZAİK PASTA	331 Kcal	SADE POĞAÇA	263 Kcal	ÇİLEKLİ RULO PASTA	278 Kcal	VIŞNELİ BROWNI	312 Kcal
	BİTKİ ÇAYI	37 Kcal	SÜT	61 Kcal	AYRAN	56 Kcal	LİMONATA	81 Kcal	SÜT	61 Kcal
Tarih/Öğün	11.5.2026 (Pazartesi)	Kalori	12.5.2026 (Salı)	Kalori	13.5.2026 (Çarşamba)	Kalori	14.5.2026 (Perşembe)	Kalori	15.5.2026 (Cuma)	Kalori
ARA ÖĞÜN	KURU MEYVELER	166 Kcal	SIKMA/POĞAÇA	263 Kcal	ÇİKOLATALI COOKIE	350 Kcal	SUSAM TOPLARI	125 Kcal	TAHİNLİ KURABIYE	180 Kcal
	LİMONATA	81 Kcal	AYRAN	56 Kcal	SÜT	61 Kcal	AYRAN	56 Kcal	BİTKİ ÇAYI	37 Kcal
Tarih/Öğün	18.5.2026 (Pazartesi)	Kalori	19.5.2026 (Salı)	Kalori	20.5.2026 (Çarşamba)	Kalori	21.5.2026 (Perşembe)	Kalori	22.5.2026 (Cuma)	Kalori
ARA ÖĞÜN	HAVUÇLU KEK	208 Kcal	19 MAYIS ATATÜRK'Ü ANMA, GENÇLİK VE SPOR BAYRAMI	SİĞARA BÖREĞİ	150 Kcal	KÖSTEBEK PASTA	193 Kcal	DOĞUMGÜNÜ PASTASI	362 Kcal	
	LİMONATA	81 Kcal		AYRAN	56 Kcal	LİMONATA	81 Kcal	TAZE SIKILMIŞ PORTAKAL SUYU	56 Kcal	
Tarih/Öğün	25.5.2026 (Pazartesi)	Kalori	26.5.2026 (Salı)	Kalori	27.5.2026 (Çarşamba)	Kalori	28.5.2026 (Perşembe)	Kalori	29.5.2026 (Cuma)	Kalori
ARA ÖĞÜN	KURBAN BAYRAMI									

BAYRAM TOZAL
TED ADANA KOLEJİ GENEL
KOORDİNATÖRÜ

ÖZGE KARATAŞ
TÜREST YEMEK DİYETİSYENİ

BANU YILDIRIM
TÜREST YEMEK GIDA MÜHENDİSİ-PROJE MÜDÜRÜ