



## TED ADANA KOLEJİ MAYIS 2026 ÖĞLE YEMEĞİ 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
ÖĞLE	TARHANA ÇORBA	121 Kcal	SALÇALI TAVUK ÇORBASI	218 Kcal	EZOĞELİN ÇORBA	169 Kcal	MERCİMEK ÇORBA	140 Kcal	MERCİMEK ÇORBA	140 Kcal
	SEBZE ÇORBA	119 Kcal	YAYLA ÇORBA	122 Kcal	TARHANA ÇORBA	121 Kcal	ŞEHRİYE ÇORBA	182 Kcal	DOMATES ÇORBA	157 Kcal
	ETLİ NOHUT	270 Kcal	ZYT.TAZE FASULYE	288 Kcal	PATLICAN TAVA	378 Kcal	TAVUK ŞİNİTZEL	388 Kcal	ADANA KEBAP	298 Kcal
	PİRİNÇ PİLAVI	285 Kcal	ERİŞTELİ BULGUR PİLAVI	272 Kcal	ŞEH.PİRİNÇ PİLAVI	285 Kcal	SPAGETTİ	161 Kcal	LOKMA TATLI	518 Kcal
	MEYVE	90 Kcal	AYRAN	56 Kcal	KÖSTEBEK PASTA	193 Kcal	AYRAN	56 Kcal	AYRAN	56 Kcal
	<b>SALATA BAR</b>		<b>SALATA BAR</b>		<b>SALATA BAR</b>		<b>SALATA BAR</b>		<b>SALATA BAR</b>	
	ZYT. PANCAR	65 Kcal	SEBZE GARNİTÜR	112 Kcal	ZYT.ENĞİNAR	110 Kcal	ZYT. KARNABAHAHAR	75 Kcal	ÇİĞ KÖFTE	361 Kcal
	HAYDARI	76 Kcal	YOĞURLU BİBER	192 Kcal	YOĞURLU MAKARNA	167 Kcal	YOĞURLU ISPANAK	65 Kcal	PATLICAN SALATA	78 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	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
ÖĞLE	MERCİMEK ÇORBA	140 Kcal	EZOĞELİN ÇORBA	169 Kcal	MERCİMEK ÇORBA	140 Kcal	MERCİMEK ÇORBA	140 Kcal	MERCİMEK ÇORBA	140 Kcal
	TARHANA ÇORBA	121 Kcal	YAYLA ÇORBA	122 Kcal	KÖYLÜ ÇORBA	235 Kcal	TAVUKLU ŞEH. ÇORBA	218 Kcal	DOMATES ÇORBA	157 Kcal
	SOSLU TAVUK IZGARA	378 Kcal	İÇLİ KÖFTE	412 Kcal	MENGEN MUSAKKA	349 Kcal	ORMAN KEBABI	288 Kcal	IZGARA KÖFTE/CİPS	167 Kcal
	NOH.PİRİNÇ PİLAVI	312 Kcal	FIRIN MAKARNA	382 Kcal	PİRİNÇ PİLAVI	285 Kcal	ERİŞTELİ BULGUR PİLAVI	272 Kcal	PİRİNÇ PİLAVI	285 Kcal
	AYRAN	56 Kcal	MEYVE	90 Kcal	MEYVE	90 Kcal	PRENSEŞ TATLISI	327 Kcal	AYRAN	56 Kcal
	<b>SALATA BAR</b>		<b>SALATA BAR</b>		<b>SALATA BAR</b>				<b>SALATA BAR</b>	
	SEBZE GARNİTÜR	112 Kcal	ZYT. PANCAR	65 Kcal	ZYT. KARNABAHAHAR	75 Kcal	KISIR	131 Kcal	SEBZE GARNİTÜR	112 Kcal
	HAYDARI	76 Kcal	YOĞURT	92 Kcal	MÜTEBBEL	194 Kcal	YOĞURLU 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	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
ÖĞLE	MERCİMEK ÇORBA	140 Kcal	<b>19 MAYIS ATATÜRK'Ü ANMA,GENÇLİK VE SPOR BAYRAMI</b>	MERCİMEK ÇORBA	140 Kcal	<b>SOKAK LEZZETLERİ</b>	MERCİMEK ÇORBA	140 Kcal	MERCİMEK ÇORBA	140 Kcal
	HAVUÇ ÇORBA	128 Kcal		YAYLA ÇORBA	122 Kcal		YAYLA ÇORBA	122 Kcal		
	SEBZELİ KÖRİLİ TAVUK	368 Kcal		ET DÖNER	425 Kcal		ADANA KEBAP	298 Kcal		
	BULGUR PİLAVI	266 Kcal		PİRİNÇ PİLAVI	285 Kcal		HALKA TATLI	329 Kcal		
	AYRAN	56 Kcal		MEYVE	90 Kcal		AYRAN	56 Kcal		
	<b>SALATA BAR</b>			<b>SALATA BAR</b>			<b>SALATA BAR</b>			
	ZYT. KARNABAHAHAR	75 Kcal		ZYT. PANCAR	65 Kcal		SEBZE GARNİTÜR	112 Kcal		
	YOĞURLU MAKARNA	167 Kcal		YOĞURLU MANTI	197 Kcal		HAYDARI	76 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			

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
ÖĞLE	<b>KURBAN BAYRAMI</b>									

BAYRAM TOZAL  
TED ADANA KOLEJİ GENEL KOORDİNATÖRÜSANEM GÖZÜVEŞİL  
TED ADANA KOLEJİ LİSE MÜDÜRÜÖFKE KARATAŞ  
TÜREST YEMEK DİYETİSYENİBAKU YILDIRIM  
TÜREST YEMEK GIDA MÜHENDİSİ-PROJE MÜDÜRÜ