



## TED ADANA KOLEJİ HAZİRAN 2026 KAHVALTI MENÜSÜ

türesit

Tarih/Öğün	1.6.2026 (Pazartesi)	Kalori	2.6.2026 (Salı)	Kalori	3.6.2026 (Çarşamba)	Kalori	4.6.2026 (Perşembe)	Kalori	5.6.2026 (Cuma)	Kalori
KAHVALTI	PATATESLİ OMLET	260 Kcal	SİMİT	280 Kcal	SUCUKLU YUMURTA	242 Kcal	HAŞLANMIŞ YUMURTA	78 Kcal	SİMİT	280 Kcal
	DİLİMLİ ZEYTİN	50 Kcal	SÜZME PEYİNİR	56 Kcal	SÜZME PEYİNİR	56 Kcal	DİLİMLİ ZEYTİN	50 Kcal	BEYAZ PEYİNİR	124 Kcal
	TAHİN PEKMEZ	87 Kcal	REÇEL	56 Kcal	BAL+TEREYAĞ	114 Kcal	FINDIK KREMASI	116 Kcal	TAHİN HELVASI	225 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	BEYAZ PEYİNİR	124 Kcal	SÜT	61 Kcal
Tarih/Öğün	8.6.2026 (Pazartesi)	Kalori	9.6.2026 (Salı)	Kalori	10.6.2026 (Çarşamba)	Kalori	11.6.2026 (Perşembe)	Kalori	12.6.2026 (Cuma)	Kalori
KAHVALTI	HAŞLANMIŞ YUMURTA	78 Kcal	PANKEK	227 Kcal	KAŞARLI TOST	212 Kcal	SUCUKLU YUMURTA	242 Kcal	SADE POĞAÇA	263 Kcal
	TOPIK PEYİNİR	125 Kcal	BEYAZ PEYİNİR	124 Kcal	HAŞLANMIŞ YUMURTA	78 Kcal	BEYAZ PEYİNİR	124 Kcal	SÜZME PEYİNİR	56 Kcal
	FINDIK KREMASI	116 Kcal	BAL+TEREYAĞ	114 Kcal	TAHİN HELVASI	225 Kcal	REÇEL	56 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	SÜT	61 Kcal	BİTKİ ÇAYI	37 Kcal	SÜT	61 Kcal
Tarih/Öğün	15.6.2026 (Pazartesi)	Kalori	16.6.2026 (Salı)	Kalori	17.6.2026 (Çarşamba)	Kalori	18.6.2026 (Perşembe)	Kalori	19.6.2026 (Cuma)	Kalori
KAHVALTI	KAŞARLI YUMURTA	242 Kcal	PANKEK	227 Kcal	ZEYTİNLİ AÇMA	381 Kcal	HAŞLANMIŞ YUMURTA	78 Kcal	TEZGAH SİMİT	280 Kcal
	DİLİMLİ ZEYTİN	50 Kcal	SÜZME PEYİNİR	56 Kcal	BEYAZ PEYİNİR	124 Kcal	DİLİMLİ ZEYTİN	50 Kcal	KAŞAR PEYİNİR	136 Kcal
	TAHİN HELVASI	225 Kcal	DİLİMLİ ZEYTİN	50 Kcal	REÇEL	56 Kcal	TAHİN PEKMEZ	87 Kcal	DİLİMLİ ZEYTİN	50 Kcal
	DOMATES SALATALIK	34 Kcal	FINDIK KREMASI	116 Kcal	DOMATES SALATALIK	34 Kcal	DOMATES SALATALIK	34 Kcal	BAL+TEREYAĞ	114 Kcal
	BİTKİ ÇAYI	37 Kcal	SÜT	61 Kcal	BİTKİ ÇAYI	37 Kcal	LABNE PEYİNİR	40 Kcal	SÜT	61 Kcal
Tarih/Öğün	22.6.2026 (Pazartesi)	Kalori	23.6.2026 (Salı)	Kalori	24.6.2026 (Çarşamba)	Kalori	25.6.2026 (Perşembe)	Kalori	26.6.2026 (Cuma)	Kalori
KAHVALTI	HAŞLANMIŞ YUMURTA	78 Kcal	SADE AÇMA	381 Kcal	OMLET	154 Kcal	SUCUKLU YUMURTA	242 Kcal	TEPSİ BÖREĞİ	294 Kcal
	DİLİMLİ ZEYTİN	50 Kcal	SÜZME PEYİNİR	56 Kcal	DİLİMLİ ZEYTİN	50 Kcal	KAŞAR PEYİNİR	136 Kcal	DİLİMLİ ZEYTİN	50 Kcal
	BEYAZ PEYİNİR	124 Kcal	FINDIK KREMASI	116 Kcal	TAHİN HELVASI	225 Kcal	REÇEL	56 Kcal	TAHİN PEKMEZ	87 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

BAYRAM TOZAL  
TED ADANA KOLEJİ GENEL  
KOORDİNATÖRÜ

ÖZGE KARATAŞ  
TÜRESİT YEMEK DİYETİSYENİ

BANU YILDIRIM  
TÜRESİT YEMEK GIDA MÜHENDİSİ-PROJE MÜDÜRÜ



## TED ADANA KOLEJİ HAZİRAN 2026 ARA ÖĞÜN MENÜSÜ

türesit

Tarih/Öğün	1.6.2026 (Pazartesi)	Kalori	2.6.2026 (Salı)	Kalori	3.6.2026 (Çarşamba)	Kalori	4.6.2026 (Perşembe)	Kalori	5.6.2026 (Cuma)	Kalori
ARA ÖĞÜN	SİĞARA BÖREĞİ	430 Kcal	BROWNİE	414 Kcal	ÜZÜMLÜ KURABİYE	270 Kcal	POĞAÇA	263 Kcal	MEYVELİ YOĞURT	123 Kcal
	BİTKİ ÇAYI	37 Kcal	LİMONATA	81 Kcal	SÜT	61 Kcal	AYRAN	56 Kcal	GALETA	63 Kcal
Tarih/Öğün	8.6.2026 (Pazartesi)	Kalori	9.6.2026 (Salı)	Kalori	10.6.2026 (Çarşamba)	Kalori	11.6.2026 (Perşembe)	Kalori	12.6.2026 (Cuma)	Kalori
ARA ÖĞÜN	TUZLU KURU PASTA	198 Kcal	HAVUÇLU KEK	208 Kcal	SİMİT	280 Kcal	TEPSİ BÖREĞİ	294 Kcal	MEYVELİ PASTA	342 kcl
	LİMONATA	81 Kcal	MUZLU SÜT	93 Kcal	AYRAN	56 Kcal	AYRAN	56 Kcal	LİMONATA	81 Kcal
Tarih/Öğün	15.6.2026 (Pazartesi)	Kalori	16.6.2026 (Salı)	Kalori	17.6.2026 (Çarşamba)	Kalori	18.6.2026 (Perşembe)	Kalori	19.6.2026 (Cuma)	Kalori
ARA ÖĞÜN	LİMONLU KEK	150 Kcal	PIŞİ+SÜZME PEYİNİR	122 Kcal	MOZAIK PASTA	331 Kcal	POĞAÇA	263 Kcal	COCOSTAR/ANASINIFI DOĞUM GÜNÜ PASTASI	463 kcal
	EL YAPIMI ÇİKOLATALI SÜT	184 Kcal	AYRAN	56 Kcal	LİMONATA	81 Kcal	AYRAN	56 Kcal	LİMONATA	56/81 Kcal
Tarih/Öğün	22.6.2026 (Pazartesi)	Kalori	23.6.2026 (Salı)	Kalori	24.6.2026 (Çarşamba)	Kalori	25.6.2026 (Perşembe)	Kalori	26.6.2026 (Cuma)	Kalori
ARA ÖĞÜN	ÇİKOLATALI KURABİYE	340 Kcal	POĞAÇA	263 Kcal	BROWNİ	414 Kcal	ELMALI KURABİYE	328 kcal	KURABİYE	340 Kcal
	LİMONATA	81 Kcal	AYRAN	56 Kcal	LİMONATA	81 Kcal	SÜT	61 Kcal	LİMONATA	81 Kcal

BAYRAM TOZAL  
TED ADANA KOLEJİ GENEL  
KOORDİNATÖRÜ

ÖZGE KARATAŞ  
TÜRESİT YEMEK DİYETİSYENİ

BANU YILDIRIM  
TÜRESİT YEMEK GIDA MÜHENDİSİ-PROJE MÜDÜRÜ