



TED ADANA KOLEJİ HAZİRAN 2026 ÖĞLE YEMEĞİ MENÜSÜ



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
ÖĞLE	MERCİMEK ÇORBA	140 Kcal	EZOĞELİN ÇORBA	169 Kcal	MERCİMEK ÇORBA	140 Kcal	EZOĞELİN ÇORBA	121 Kcal	MERCİMEK ÇORBA	140 Kcal
	YAYLA ÇORBA	122 Kcal	BROKOLİ ÇORBA	72 Kcal	KÖYLÜ ÇORBA	235 Kcal	ŞEHİRİYE ÇORBA	122 Kcal	HAVUÇ ÇORBA	128 Kcal
	ZYT. BARBUNYA	358 Kcal	İÇLİ KÖFTE	167 Kcal	PIZZA	279 Kcal	TAVUK SÖTE	167 Kcal	PATLICAN GÜVEÇ	459 Kcal
	ERİŞTELİ BULGUR PİLAVI	272 Kcal	SOSLU MAKARNA	272 Kcal	CİPS	248 kcal	SOSLU MAKARNA	285 Kcal	BULGUR PİLAVI	266 Kcal
	MEYVE	90 Kcal	AYRAN	56 Kcal	AYRAN	56 Kcal	AYRAN	414 Kcal	SÜTLAÇ	289 Kcal
	SALATA BAR		SALATA BAR		SALATA BAR		SALATA BAR		SALATA BAR	
	ZYT.ISPANAK KAVURMA	63 kcal	ZYT. HAVUÇ KAVURMA	65 kcal	ZYT. PANCAR	65 Kcal	KISIR	166 Kcal	SEBZE GARNİTÜR	112 Kcal
	YOĞURT	92 Kcal	HAYDARI	76 Kcal	HAVUÇ TARATOR	158 Kcal	CACIK	167 Kcal	CACIK	68 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	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
ÖĞLE	MERCİMEK ÇORBA	140 Kcal	EZOĞELİN ÇORBA	169 Kcal	TARHANA ÇORBA	140 Kcal	MERCİMEK ÇORBA	121 Kcal	MERCİMEK ÇORBA	140 Kcal
	DOMATES ÇORBA	157 Kcal	YOĞURT ÇORBA	98 Kcal	YAYLA ÇORBA	157 Kcal	DOMATES ÇORBA	122 Kcal	HAVUÇ ÇORBA	128 Kcal
	ETLİ NOHUT	270 Kcal	ÇİTİR TAVUK	378 kcal	ZYT. TAZE FASULYE	313 Kcal	NUGGET	136 Kcal	ADANA KEBAP	298 Kcal
	PIRİNÇ PİLAVI	285 Kcal	SOSLU MAKARNA	272 Kcal	PIRİNÇ PİLAVI	285 Kcal	SOSLU MAKARNA	285 Kcal	HALKA TATLI	329 Kcal
	İRMİK HELVASI	532 Kcal	AYRAN	56 Kcal	MEYVE	56 Kcal	AYRAN	90 Kcal	AYRAN	56 Kcal
	SALATA BAR		SALATA BAR		SALATA BAR		SALATA BAR		SALATA BAR	
	ZYT. KARNABAHAHAR	75 Kcal	ZYT. PATLICAN	63 kcal	ÇİĞ KÖFTE	65 Kcal	PATATES SALATASI	361 Kcal	ZYT. KARNABAHAHAR	75 Kcal
	YOĞURT	92 Kcal	SEMİZOTLU YOĞURT	78 kcal	CACIK	76 Kcal	RUS SALATASI	68 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	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
ÖĞLE	MERCİMEK ÇORBA	140 Kcal	MERCİMEK ÇORBA	169 Kcal	EZOĞELİN ÇORBA	140 Kcal	TARHANA ÇORBA	169 Kcal	MERCİMEK ÇORBA	140 Kcal
	SEBZE ÇORBA	119 Kcal	DOMATES ÇORBA	132 Kcal	TAVUKSUYU ÇORBA	157 Kcal	YAYLA ÇORBA	182 Kcal	TARHANA ÇORBA	121 Kcal
	TAVUK DÖNER	335 Kcal	PATATES TAVA	246 Kcal	KURU FASULYE	338 Kcal	İZMİR KÖFTE	412 kcal	ŞİNİTEL	388 kcl
	PIRİNÇ PİLAVI	285 Kcal	ERİŞTELİ BULGUR PİLAVI	285 Kcal	PIRİNÇ PİLAVI	272 Kcal	BULGUR PİLAVI	285 kcal	SOSLU MAKARNA	272 Kcal
	AYRAN	56 Kcal	AYRAN	56 kcal	TRİLEÇE	56 Kcal	AYRAN	312 kcal	AYRAN	56 Kcal
	SALATA BAR		SALATA BAR		SALATA BAR		SALATA BAR		SALATA BAR	
	HAVUÇ KAVURMA	60 Kcal	ZYT. İSPANAK	158 Kcal	MERCİMEKLİ KÖFTE	112 kcal	ZYT. PATLICAN	131 Kcal	ZYT. BEZELYE	165 Kcal
	YOĞURLU SEMİZOTU	142 Kcal	YOĞURLU MAKARNA	92 Kcal	YOĞURT	167 Kcal	RUS SALATASI	68 Kcal	HAYDARI	76 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	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
ÖĞLE	MERCİMEK ÇORBA	140 Kcal	MERCİMEK ÇORBA	140 Kcal	EZOĞELİN ÇORBA	169 Kcal	MERCİMEK ÇORBA	140 Kcal	MERCİMEK ÇORBA	140 Kcal
	TARHANA ÇORBA	121 Kcal	TARHANA ÇORBA	121 Kcal	DOMATES ÇORBA	157 Kcal	TARHANA ÇORBA	157 Kcal	TARHANA ÇORBA	128 Kcal
	ET DÖNER	425 Kcal	ET DÖNER	425 Kcal	ÇİTİR TAVUK	368 Kcal	İZGARA KÖFTE/CİPS	269 Kcal	ADANA KEBAP	298 Kcal
	PIRİNÇ PİLAVI	285 Kcal	NOH.PİRİNÇ PİLAVI	292 Kcal	SEBZELİ PİRİNÇ PİLAVI	410 Kcal	NOH.PİRİNÇ PİLAVI	179 Kcal	LOKMA TATLI	329 Kcal
	MEYVE	90 Kcal	AYRAN	56 Kcal	AYRAN	56 Kcal	AYRAN	56 Kcal	AYRAN	56 Kcal
	SALATA BAR		SALATA BAR		SALATA BAR		SALATA BAR		SALATA BAR	
	ZYT. PANCAR	65 Kcal	ZYT. PANCAR	65 Kcal	SEBZE GARNİTÜR	112 Kcal	KISIR	135 kcal	HUMUS	363 Kcal
	MÜTEBBEL	194 Kcal	MÜTEBBEL	194 Kcal	HAYDARI	76 Kcal	YOĞURT	76 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	

BAYRAM TOZAL
TED ADANA KOLEJİ GENEL KOORDİNATÖRÜ

SANEM GÖZÜYEŞİL
TED ADANA KOLEJİ LİSE MÜDÜRÜ

ÖZGE KARATAŞ
TUREST YEMEK DİYETİSYEN

BANU YILDIRIM
TUREST YEMEK GIDA MÜHENDİSİ-PROJE MÜDÜRÜ