



TED ADANA KOLEJİ EYLÜL 2026 KAHVALTI MENÜSÜ



Tarih/Öğün	7.9.2026 (Pazartesi)	Kalori	8.9.2026 (Salı)	Kalori	9.9.2026 (Çarşamba)	Kalori	10.9.2026 (Perşembe)	Kalori	11.9.2026 (Cuma)	Kalori
KAHVALTI	KAŞARLI TOST	212 Kcal	KAŞARLI TOST	212 Kcal	SİMİT	280 Kcal	SİMİT	280 Kcal	PEYNİRLİ KALEM BÖREK	210 Kcal
	HAŞLANMIŞ YUMURTA-DİLİMLİ ZEYTİN	128 kcal	HAŞLANMIŞ YUMURTA-DİLİMLİ ZEYTİN	128 kcal	SÜZME PEYNİR-FINDIK KREMASI	172 kcal	SÜZME PEYNİR-FINDIK KREMASI	172 kcal	HAŞLANMIŞ YUMURTA	78 Kcal
	REÇEL-BAL-TEREYAĞI	117 kcal	REÇEL-BAL-TEREYAĞI	117 kcal	DİLİMLİ ZEYTİN	50 Kcal	DİLİMLİ ZEYTİN	50 Kcal	DİLİMLİ ZEYTİN-REÇEL	106 kcal
	DOMATES SALATALIK	34 Kcal	DOMATES SALATALIK	34 Kcal	DOMATES SALATALIK	34 Kcal	DOMATES SALATALIK	34 Kcal	DOMATES SALATALIK	34 Kcal
	SÜT	61 Kcal	SÜT	61 Kcal	BİTKİ ÇAYI	37 Kcal	BİTKİ ÇAYI	37 Kcal	SÜT	61 Kcal
Tarih/Öğün	14.9.2026 (Pazartesi)	Kalori	15.9.2026 (Salı)	Kalori	16.9.2026 (Çarşamba)	Kalori	17.9.2026 (Perşembe)	Kalori	18.9.2026 (Cuma)	Kalori
KAHVALTI	SADE OMLET	112 kcal	KAŞARLI TOST	212 Kcal	YUMURTALI EKMEK	184 Kcal	SADE POĞAÇA	263 Kcal	HAŞLANMIŞ YUMURTA	78 Kcal
	BEYAZ PEYNİR	124 Kcal	CEVİZ-KURU KAYISI-KURU İNCİR	216 kcal	SÜZME PEYNİR	56 Kcal	HAŞLANMIŞ YUMURTA	78 Kcal	KAŞAR PEYNİR	136 Kcal
	TAHİN HELVASI	225 Kcal	FINDIK KREMASI	116 Kcal	DİLİMLİ ZEYTİN	50 Kcal	KAŞAR PEYNİR	136 Kcal	DİLİMLİ ZEYTİN	50 Kcal
	DOMATES SALATALIK	34 Kcal	DOMATES SALATALIK	34 Kcal	DOMATES SALATALIK	34 Kcal	BAL	61 Kcal	REÇEL	56 Kcal
	BİTKİ ÇAYI	37 Kcal	SÜT	61 Kcal	BİTKİ ÇAYI	37 Kcal	SÜT	61 Kcal	BİTKİ ÇAYI	37 Kcal
Tarih/Öğün	21.9.2026 (Pazartesi)	Kalori	22.9.2026 (Salı)	Kalori	23.9.2026 (Çarşamba)	Kalori	24.9.2026 (Perşembe)	Kalori	25.9.2026 (Cuma)	Kalori
KAHVALTI	PATATESLİ OMLET	260 Kcal	PANKEK	227 Kcal	HAŞLANMIŞ YUMURTA	78 Kcal	PEYNİRLİ POĞAÇA	274 Kcal	KAŞARLI OMLET	320 Kcal
	SÜZME PEYNİR	56 Kcal	BEYAZ PEYNİR	124 Kcal	KAŞAR PEYNİR	136 Kcal	SÜZME PEYNİR	56 Kcal	DİLİMLİ ZEYTİN	50 Kcal
	FINDIK KREMASI	116 Kcal	FINDIK KREMASI	116 Kcal	REÇEL	56 Kcal	DİLİMLİ ZEYTİN	50 Kcal	TAHİN HELVASI	225 Kcal
	DOMATES SALATALIK	34 Kcal	DOMATES SALATALIK	34 Kcal	DİLİMLİ ZEYTİN	50 Kcal	DOMATES SALATALIK	34 Kcal	DOMATES SALATALIK	34 Kcal
	BİTKİ ÇAYI	37 Kcal	SÜT	61 Kcal	BİTKİ ÇAYI	37 Kcal	SÜT	61 Kcal	BİTKİ ÇAYI	37 Kcal
Tarih/Öğün	28.9.2026 (Pazartesi)	Kalori	29.9.2026 (Salı)	Kalori	30.9.2026 (Çarşamba)	Kalori				
KAHVALTI	YUMURTALI EKMEK	184 Kcal	SİMİT	280 Kcal	HAŞLANMIŞ YUMURTA	78 kcal				
	BEYAZ PEYNİR	124 Kcal	SÜZME PEYNİR	56 Kcal	BEYAZ PEYNİR	124 kcal				
	TEREYAĞ-BAL	133 kcal	TAHİN HELVASI	225 Kcal	CEVİZ-KURU KAYISI-KURU İNCİR	216 kcal				
	DOMATES SALATALIK	34 Kcal	DOMATES SALATALIK	34 Kcal	DOMATES SALATALIK	34 kcal				
	BİTKİ ÇAYI	37 Kcal	SÜT	61 Kcal	BİTKİ ÇAYI	37 kcal				

BAYRAM TOZAL
TED ADANA KOLEJİ GENEL
KOORDİNATÖRÜ

ÖZGE KARATAŞ
TÜREST YEMEK DİETİSYENİ

BANU YILDIRIM
TÜREST YEMEK GIDA MÜHENDİSİ-PROJE MÜDÜRÜ



TED ADANA KOLEJİ EYLÜL 2026 ARA ÖĞÜN MENÜSÜ



Tarih/Öğün	14.9.2026 (Pazartesi)	Kalori	15.9.2026 (Salı)	Kalori	16.9.2026 (Çarşamba)	Kalori	17.9.2026 (Perşembe)	Kalori	18.9.2026 (Cuma)	Kalori
ARA ÖĞÜN	BROWNİ	414 Kcal	AÇMA	381 Kcal	ÜZÜMLÜ KURABIYE	270 Kcal	PEYNİRLİ TEPŞİ BÖREĞİ	294 Kcal	MOZAİK PASTA	331 Kcal
	SÜT	61 Kcal	AYRAN	56 Kcal	SÜT	61 Kcal	BİTKİ ÇAYI	37 Kcal	LİMONATA	81 Kcal
Tarih/Öğün	21.9.2026 (Pazartesi)	Kalori	22.9.2026 (Salı)	Kalori	23.9.2026 (Çarşamba)	Kalori	24.9.2026 (Perşembe)	Kalori	25.9.2026 (Cuma)	Kalori
ARA ÖĞÜN	ELMALI KEK	271 Kcal	SİMİT	280 Kcal	PIŞI-FINDIK KREMASI	360 Kcal	HAVUÇLU KEK	208 Kcal	MEYVELİ YOĞURT	123 Kcal
	SÜT	61 Kcal	AYRAN	56 Kcal	BİTKİ ÇAYI	37 Kcal	LİMONATA	81 Kcal	TUZLU KURU PASTA	198 Kcal
Tarih/Öğün	28.9.2026 (Pazartesi)	Kalori	29.9.2026 (Salı)	Kalori	30.9.2026 (Çarşamba)	Kalori				
ARA ÖĞÜN	SADE POĞAÇA	263 Kcal	TİRAMİSU	465 Kcal	ANASINIFI DOĞUM GÜNÜ PASTASI	465 Kcal				
	AÇIK AYRAN	50 Kcal	BİTKİ ÇAYI	37 Kcal	BİTKİ ÇAYI	37 Kcal				

BAYRAM TOZAL
TED ADANA KOLEJİ GENEL
KOORDİNATÖRÜ

ÖZGE KARATAŞ
TÜREST YEMEK DİETİSYENİ

BANU YILDIRIM
TÜREST YEMEK GIDA MÜHENDİSİ-PROJE MÜDÜRÜ