



TED ADANA KOLEJİ EYLÜL 2026 ÖĞLE YEMEĞİ MENÜSÜ



Tarih/Öğün			1.9.2026 (Salı)	Kalori	2.9.2026 (Çarşamba)	Kalori	3.9.2026 (Perşembe)	Kalori	4.9.2026 (Cuma)	Kalori
ÖĞLE			TAVUK SUYU ÇORBA	139 Kcal	MERCİMEK ÇORBA	140 Kcal	YAYLA ÇORBA	122 Kcal	MERCİMEK ÇORBA	140 Kcal
			ZEYTİNYAĞLI BARBUNYA	358 Kcal	TAVUK SOTE	267 Kcal	ETLİ BEZELYE	151 Kcal	ADANA KEBAP	298 Kcal
			BULGUR PILAVI	266 Kcal	PİRİNÇ PILAVI	285 Kcal	BULGUR PILAVI	266 Kcal	HALKA TATLI	329 Kcal
			AYRAN	56 Kcal	AYRAN	56 Kcal	KAVUN	90 Kcal	AYRAN	56 Kcal
			SALATA BAR		SALATA BAR		SALATA BAR		SALATA BAR	
			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
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
	MERCİMEK ÇORBASI	140 Kcal	DÜĞÜN ÇORBA	117 Kcal	EZOĞELİN ÇORBA	169 Kcal	SEBZE ÇORBA	119 Kcal	MERCİMEK ÇORBA	140 Kcal
	ET DÖNER	425 Kcal	ZEYTİNYAĞLI İSPANAK	78 Kcal	PİLİÇ ROTİ/GAR	208 Kcal	ETLİ KURU FASULYE	286 Kcal	MANTARLI ET SOTE	212 Kcal
	PİRİNÇ PILAVI	285 Kcal	SOSLU MAKARNA	272 Kcal	PİRİNÇ PILAVI	285 Kcal	ERİŞTELİ BULGUR PILAVI	272 Kcal	PİRİNÇ PILAVI	285 Kcal
	KAVUN	90 Kcal	YOĞURT	92 Kcal	AYRAN	56 Kcal	YOĞURT	92 Kcal	LOKMA TATLI	518 Kcal
	SALATA BAR		SALATA BAR		SALATA BAR		SALATA BAR		SALATA BAR	
	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	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
	MERCİMEK ÇORBA	140 Kcal	EZOĞELİN ÇORBA	169 Kcal	MERCİMEK ÇORBA	140 Kcal	ŞEHİRİYE ÇORBA	182 Kcal	MERCİMEK ÇORBA	140 Kcal
	BROKOLİ ÇORBA	72 Kcal	HAVUÇ ÇORBA	128 Kcal	DOMATES ÇORBA	90 Kcal	DÜĞÜN ÇORBA	117 Kcal	DOMATES ÇORBA	157 Kcal
	ET DÖNER	425 Kcal	ETLİ NOHUT YAHNİ	270 Kcal	PIZZA	279 Kcal	ZEYTİNYAĞLI TAZE FASULYE	226 Kcal	ÇOBAN KAVURMA	395 Kcal
	NOHUTLU PİRİNÇ PILAVI	325 Kcal	ŞEHİRİYELİ BULGUR PILAVI	266 Kcal	ÇİPS	312 Kcal	NOHUTLU PİRİNÇ PILAVI	325 Kcal	NOHUTLU PİRİNÇ PILAVI	325 Kcal
	AYRAN	56 Kcal	KAVUN	90 Kcal	AYRAN	56 Kcal	BROWNİ	414 Kcal	AYRAN	56 Kcal
	SALATA BAR		SALATA BAR		SALATA BAR		SALATA BAR		SALATA BAR	
	ZYT. PANCAR	65 Kcal	KISIR	131 Kcal	PATLICAN SALATASI	140 kCal	ZYT. SEBZE BUKETİ	146 Kcal	PATLICAN SALATA	140 kcal
	HAYDARI	76 Kcal	PATATES SALATASI	143 Kcal	YOĞURTLU MAKARNA	167 Kcal	CACIK	68 Kcal	HAVUÇ TARATOR	142 kcal
	MEVSİM SALATA	62 Kcal	MEVSİM SALATA	62 Kcal	MEVSİM SALATA	62 Kcal	MEVSİM SALATA	62 Kcal	MEVSİM SALATA	62 Kcal
	KARIŞIK TURŞU	70 Kcal	KARIŞIK TURŞU	70 Kcal	KARIŞIK TURŞU	70 Kcal	KARIŞIK TURŞU	70 Kcal	KARIŞIK TURŞU	70 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
	MERCİMEK ÇORBASI	140 Kcal	EZOĞELİN ÇORBA	169 Kcal	MERCİMEK ÇORBA	140 Kcal	MAHLUTA ÇORBA	150 Kcal	EZOĞELİN ÇORBA	169 Kcal
	SEBZE ÇORBASI	119 Kcal	KREMALİ MISIR ÇORBA	232 Kcal	BROKOLİ ÇORBA	72 Kcal	DÜĞÜN ÇORBA	117 Kcal	BROKOLİ ÇORBA	72 Kcal
	ETLİ KURU FASULYE	286 Kcal	ET ROSTO KÖFTE	375 kcal	İÇLİ KÖFTE	568 Kcal	SOSLU KARIŞIK KIZARTMA	312 Kcal	ADANA KEBAP	298 Kcal
	PİRİNÇ PILAVI	285 Kcal	NOHUTLU PİRİNÇ PILAVI	325 Kcal	BARBUNYA	216 Kcal	SPAGETTİ MAKARNA	272 Kcal	KADAYIF	342 kcal
	NEKTARİN	66 Kcal	AYRAN	56 Kcal	AYRAN	56 Kcal	ŞEKERPARE	408 Kcal	AYRAN	56 Kcal
	SALATA BAR		SALATA BAR		SALATA BAR		SALATA BAR		SALATA BAR	
	ZYT. PANCAR	65 Kcal	ŞAKŞUKA	166 Kcal	ZYT. SEBZE GARNİTÜR	75 Kcal	HUMUS	363 Kcal	ÇİÇ KÖFTE	361 Kcal
	İSPANAK BORANİ	84 Kcal	PEMBE SULTAN	70Kcal	YOĞURTLU MAKARNA	167 kcal	HAYDARI	76 Kcal	PATLICAN TARATOR	140 kcal
	MEVSİM SALATA	62 Kcal	MEVSİM SALATA	62 Kcal	MEVSİM SALATA	62 Kcal	MEVSİM SALATA	62 Kcal	MEVSİM SALATA	62 Kcal
	KARIŞIK TURŞU	70 Kcal	KARIŞIK TURŞU	70 Kcal	KARIŞIK TURŞU	70 Kcal	KARIŞIK TURŞU	70 Kcal	KARIŞIK TURŞU	70 Kcal
Tarih/Öğün	28.9.2026 (Pazartesi)	Kalori	29.9.2026 (Salı)	Kalori	30.9.2026 (Çarşamba)	Kalori				
ÖĞLE	MAHLUTA ÇORBA	150 Kcal	MERCİMEK ÇORBA	140 Kcal	ŞEFİN GÜNÜ					
	SEBZE ÇORBASI	119 Kcal	BROKOLİ ÇORBA	72 Kcal						
	SCHNITZEL	422 kcal	EL YAPIMI HAMBURGER	313 Kcal						
	SOSLU MAKARNA	272 Kcal	FIRIN PATATES	161 Kcal						
	AYRAN	56 Kcal	AYRAN	56 Kcal						
	SALATA BAR		SALATA BAR							
	ZYT. İSPANAK	60 Kcal	ZYT. KABAK KAVURMA	65 kcal						
	YOĞURTLU MANTI	61 Kcal	RUS SALATASI	145 Kcal						
	MEVSİM SALATA	62 Kcal	MEVSİM SALATA	62 Kcal						
	KARIŞIK TURŞU	63 Kcal	KARIŞIK TURŞU	70 Kcal						

BAYRAM TOZAL
TED ADANA KOLEJİ GENEL
KOORDİNATÖRÜ

SANEM GÖZÜYEŞİL
TED ADANA KOLEJİ İŞE MÜDÜRÜ

ÖZGE KARATAŞ
TÜREST YEMEK DİETİSYENİ

BANU YÜDİRİM
TÜREST YEMEK GIDA MÜHENDİSİ-PROJE MÜDÜRÜ