ADANA TED KOLEJİ KASIM 2026 KAHVALTI MENÜSÜ

TARİH ÖĞÜN	2.11.2026 Pazartesi	KALORİ	3.11.2026 Salı	KALORİ	4.11.2026 Çarşamba	KALORİ	5.11.2026 Perşembe	KALORİ	6.11.2026 Cuma	KALORİ
KAHVALTI	HAŞLANMIŞ YUMURTA	78 Kcal	KREP	122 Kcal	OMLET	154 Kcal	MİNİ PİDE	302 Kcal	FIRIN PATATES	161 Kcal
	DİLİMLİ ZEYTİN	50 Kcal	BEYAZ PEYNİR	124 Kcal	SÜZME PEYNİR	56 Kcal	LABNE PEYNİR	40 Kcal	HAŞLANMIŞ YUMURTA	78 Kcal
	KAŞAR PEYNİR	136 Kcal	FINDIK KREMASI	116 Kcal	TAHİN PEKMEZ	87 Kcal	REÇEL	56 Kcal	TAHİN HELVASI	225 Kcal
	DOMATES SALATALIK	34 Kcal	DOMATES SALATALIK	34 Kcal	DOMATES SALATALIK	34 Kcal	DİLİMLİ ZEYTİN	50 Kcal	DOMATES SALATALIK	34 Kcal
	BİTKİ ÇAYI	37 Kcal	SÜT	61 Kcal	BİTKİ ÇAYI	37 Kcal	BİTKİ ÇAYI	37 Kcal	BİTKİ ÇAYI	37 Kcal
TARİH ÖĞÜN	9.11.2026 Pazartesi	KALORİ	10.11.2026 Salı	KALORİ	11.11.2026 Çarşamba	KALORİ	12.11.2026 Perşembe	KALORİ	13.11.2026 Cuma	KALORİ
KAHVALTI	HAŞLANMIŞ YUMURTA	78 Kcal	SIKMA	78 Kcal	OMLET	154 Kcal	SİMİT	280 Kcal	OMLET	154 Kcal
	KAŞARLI TOST	212 Kcal	HAŞLANMIŞ YUMURTA	78 Kcal	KAŞAR PEYNİR	136 Kcal	SÜZME PEYNİR	56 Kcal	LABNE PEYNİR	40 Kcal
	TEREYAĞ-BAL	133 kcal	REÇEL	56 Kcal	KURU İNCİR-KAYISI-ÜZÜM-CEVİZ	216 Kcal	DİLİMLİ ZEYTİN	50 Kcal	TEREYAĞ-BAL	133 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	SÜT	61 Kcal	SÜT	61 Kcal
TARİH ÖĞÜN	16.11.2026 Pazartesi	KALORİ	17.11.2026 salı	KALORİ	18.11.2026 Çarşamba	KALORİ	19.11.2026 Perşembe	KALORİ	20.11.2026 Cuma	KALORİ
KAHVALTI										
TARİH ÖĞÜN	23.11.2026 Pazartesi	KALORİ	24.11.2026 Salı	KALORİ	25.11.2026 Çarşamba	KALORİ	26.11.2026 Perşembe	KALORİ	27.11.2026 Cuma	KALORİ
KAHVALTI	PATATESLİ OMLET	260 Kcal	PANKEK	227 Kcal	HAŞLANMIŞ YUMURTA	78 Kcal	PEYNİRLİ POĞAÇA	274 Kcal	SEBZELİ KEK	112 Kcal
	SÜZME PEYNİR	56 Kcal	BEYAZ PEYNİR	124 Kcal	BAL TEREYAĞ	133 Kcal	LABNE PEYNİR	40 Kcal	KAŞAR PEYNİR	136 Kcal
	DİLİMLİ ZEYTİN	50 Kcal	FINDIK KREMASI	116 Kcal	DİLİMLİ ZEYTİN	50 Kcal	DİLİMLİ ZEYTİN	50 Kcal	REÇEL	56 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	BİTKİ ÇAYI	37 Kcal	BİTKİ ÇAYI	37 Kcal	BİTKİ ÇAYI	37 Kcal	SÜT	61 Kcal
TARİH ÖĞÜN	30.11.2026 Pazartesi	KALORİ		KALORİ						
KAHVALTI	HAŞLANMIŞ YUMURTA	78 Kcal								
	BEYAZ PEYNİR	124 Kcal								
	TEREYAĞ-BAL	133 kcal								
	DOMATES SALATALIK	34 Kcal								
	BİTKİ ÇAYI	37 Kcal								

BAYRAM TOZAL
TED ADANA KOLEJİ GENEL KOORDİNATÖRÜ

ÖZGE KARATAŞ
TUREST YEMEK DİYETİSYEN

DENİZ ÖZDEMİR
TUREST YEMEK DİYETİSYEN
PROJE MÜDÜRÜ