ADANA TED KOLEJİ KASIM 2026 ÖĞLE YEMEĞİ MENÜSÜ

TARİH ÖĞÜN	2.11.2026 Pazartesi	KALORİ	3.11.2026 Salı	KALORİ	4.11.2026 Carşamba	KALORİ	5.11.2026 Persembe	KALORİ	6.11.2026 Cuma	KALORİ
ÖĞLE	EZOGELİN ÇORBA	169 Kcal	MERCİMEK ÇORBA	140 Kcal	ŞEHRİYE ÇORBA	182 Kcal	MAHLUTA ÇORBA	150 Kcal	MERCİMEK ÇORBA	140 Kcal
	BROKOLİ ÇORBA	72 Kcal	KIŞ ÇORBASI	125 Kcal	DÜĞÜN ÇORBA	117 Kcal	YAYLA ÇORBA	122 Kcal	BROKOLİ ÇORBA	72 Kcal
	ETLİ NOHUT	270 Kcal	SEBZELİ MİSKET KÖFTE	318 Kcal	ZEYTİNYAĞLI TAZE FASULYE	226 Kcal	GARNİTÜRLÜ FIRIN BAGET	389 Kcal	DANA ROSTO KÖFTE	317 Kcal
	DOMATESLİ BULGUR PİLAVI	198 Kcal	PİRİNÇ PİLAVI	375 kcal	BULGUR PİLAVI	266 Kcal	SOSLU MAKARNA	272 Kcal	PİRİNÇ PİLAVI	285 Kcal
	MEYVE	90 Kcal	AYRAN	56 Kcal	İRMİK HELVASI	532 Kcal	AYRAN	56 Kcal	MEYVE	90 Kcal
	SALATA BAR		SALATA BAR		SALATA BAR		SALATA BAR		SALATA BAR	
	ZYT. KARNABAHAR	75 Kcal	ZYT. ŞAKŞUKA	169 Kcal	ZYT. KISIR	131 Kcal	ZYT. PANCAR	65 Kcal	ZYT. ISPANAK	78 Kcal
	HAYDARİ	76 Kcal	PEMBE SULTAN	70 Kcal	YOĞURTLU MAKARNA	167 Kcal	YOĞURTLU PATLICAN	132 Kcal	HAYDARİ	76 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
TARİH ÖĞÜN	9.11.2026 Pazartesi	KALORİ	10.11.2026 Salı	KALORİ	11.11.2026 Carşamba	KALORİ	12.11.2026 Persembe	KALORİ	13.11.2026 Cuma	KALORİ
ÖĞLE	MERCİMEK ÇORBA	140 Kcal	EZOGELİN ÇORBA	169 Kcal	MAHLUTA ÇORBA	150 Kcal	MERCİMEK ÇORBA	140 Kcal	TAVUK SUYU ÇORBA	139 Kcal
	SEBZE ÇORBASI	119 Kcal	KREMALI BROKOLİ ÇORBA	112 Kcal	KIŞ ÇORBASI	125 Kcal	ŞEHRİYE ÇORBA	182 Kcal	EZOGELİN ÇORBA	169 Kcal
	TAVUK DÖNER	335 Kcal	ETLİ KURU FASULYE	286 Kcal	İZMİR KÖFTE	338 Kcal	İCLİ KÖFTE	468 Kcal	KARIŞIK KIZARTMA	298 Kcal
	PİRİNÇ PİLAVI	285 Kcal	DÖVME PİLAVI	359 Kcal	ERİSTELİ BULGUR PİLAVI	272 Kcal	ZEYTİNYAĞLI BEZELYE	165 Kcal	PEYNİRLİ MAKARNA	350 Kcal
	AYRAN	56 Kcal	MEYVE	90 Kcal	AYRAN	56 Kcal	AYRAN	56 Kcal	TRİLİÇE	301 Kcal
	SALATA BAR				SALATA BAR		SALATA BAR		SALATA BAR	
	ZYT. SEBZE BUKETİ	146 Kcal	ZYT. PATATES SALATASI	143 Kcal	ZYT. PATLICAN SALATASI	140 Kcal	ZYT. PANCAR	65 Kcal	ZYT. MERCİMEKLİ KÖFTE	158 Kcal
	PEMBE SULTAN	186 Kcal	KABAK BORANİ	140 Kcal	CACIK	68 Kcal	HUMUS	363 Kcal	YOĞURT	92 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
TARİH ÖĞÜN	16.11.2026 Pazartesi	KALORİ	17.11.2026 Salı	KALORİ	18.11.2026 Carşamba	KALORİ	19.11.2026 Persembe	KALORİ	20.11.2026 Cuma	KALORİ
	MERCİMEK CORBA	140 Kcal	ŞEHRİYE CORBA	182 Kcal	EZOGELİN CORBA	169 Kcal	SEBZE CORBA	119 Kcal	YAYLA CORBA	122 Kcal
	SCHNİTZEL	230 Kcal	ET DÖNER	425 Kcal	BARBUNYA	280 Kcal	DANA ROSTO KÖFTE	317 Kcal	İCLİ KÖFTE	468 Kcal
	MAKARNA	180 Kcal	PİRİNÇ PİLAVI	285 Kcal	BULGUR PİLAVI	180 Kcal	PİRİNÇ PİLAVI	285 Kcal	SOSLU MAKARNA	272 Kcal
	AYRAN	56 Kcal	MEYVE	90 Kcal	YOĞURT	92 Kcal	AYRAN	56 Kcal	AYRAN	56 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
	KARIŞIK TURŞU	70 Kcal	KARIŞIK TURŞU	70 Kcal	KARIŞIK TURŞU	70 Kcal	KARIŞIK TURŞU	70 Kcal	KARIŞIK TURŞU	70 Kcal
TARİH ÖĞÜN	23.11.2026 Pazartesi	KALORİ	24.11.2026 Salı	KALORİ	25.11.2026 Carşamba	KALORİ	26.11.2026 Persembe	KALORİ	27.11.2026 Cuma	KALORİ
ÖĞLE	MERCİMEK CORBA	140 Kcal	MERCİMEK CORBA	140 Kcal	MERCİMEK CORBA	140 Kcal	TAVUK CORBA	235 Kcal	EZOGELİN CORBA	169 Kcal
	DÜĞÜN CORBA	117 Kcal	YAYLA CORBA	122 Kcal	BROKOLİ CORBA	72 Kcal	ŞEHRİYE CORBA	182 Kcal	YAYLA CORBA	122 Kcal
	ISPANAK KAVURMA	98 Kcal	LAHMACUN	295 Kcal	TAVUK FAJİTA	217 Kcal	ZYT. BARBUNYA	358 Kcal	ADANA KEBAP	298 Kcal
	SOSLU MAKARNA	272 Kcal	AYRAN	56 Kcal	PİRİNÇ PİLAVI	285 Kcal	DÖVME PİLAVI	359 Kcal	LOKMA TATLI	342 kcal
	MEYVE	90 Kcal	HALKA TATLI	329 Kcal	AYRAN	56 Kcal	MEYVE	90 Kcal	AYRAN	56 Kcal
	SALATA BAR		SALATA BAR		SALATA BAR		SALATA BAR		SALATA BAR	
	ZYT. KARNABAHAR	75 Kcal	ZYT. PANCAR	65 Kcal	ZYT. SEBZE BUKETİ	75 KCAL	ZYT. HAVUC KAVURMA	151 Kcal	ZYT. CİĞ KÖFTE	361 Kcal
	HAVUC TARATOR	158 Kcal	PATLICAN SALATA	140 Kcal	ISPANAK BORANİ	84 Kcal	YOĞURTLU MANTI	197 Kcal	HAYDARİ	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
TARİH ÖĞÜN	30.11.2026 Pazartesi	KALORİ		KALORİ		KALORİ		KALORİ		KALORİ
ÖĞLE	MERCİMEK CORBA	140 Kcal								
	SEHRİYE CORBA	182 Kcal								
	BALIK	375 Kcal								
	KÖYLÜ PATATES	350 Kcal								
	İRMİK HELVASI	532 Kcal								
	SALATA BAR		SALATA BAR		SALATA BAR		SALATA BAR		SALATA BAR	
	ZYT. ISPANAK	78 Kcal								
	SEBZELİ MAKARNA	251 Kcal								
	MEVSİM SALATA	62 Kcal								
	KARIŞIK TURŞU	70 Kcal								

BAYRAM TOZAL
TED ADANA KOLEJİ GENEL KOORDİNATÖRÜ

SANEM GÖZÜYEŞİL
TED ADANA KOLEJİ LİSE MÜDÜRÜ

ÖZGE KARATAŞ
TUREST YEMEK DİYETİSYEN

DENİZ ÖZDEMİR
TUREST YEMEK DİYETİSYEN
PROJE MÜDÜRÜ