



TED EGE KOLEJİ
3-7 HAZİRAN 2024 YEMEK LİSTESİ



3 HAZİRAN 2024 PAZARTESİ	4 HAZİRAN 2024 SALI	5 HAZİRAN 2024 ÇARŞAMBA	6 HAZİRAN 2024 PERŞEMBE	7 HAZİRAN 2024 CUMA
SABAHAH = 404 kkal	SABAHAH = 312 kkal	SABAHAH = 392 kkal	SABAHAH = 431 kkal	SABAHAH = 385 kkal
Sade omlet Ezine peyniri Yeşil zeytin Domates, salatalık Ihlamur çayı	Okul tost Ayrın	Yumurtalı ekmek Beyaz peynir Yeşil zeytin Domates, salatalık Nane limon çayı	Simit Tuzsuz tulum peyniri Siyah zeytin Badem Süt	Haşlanmış yumurta Kaşar peyniri Yeşil zeytin Bal Kırmızı meyveler çayı
ÖĞLE = 448 kkal	ÖĞLE = 496 kkal	ÖĞLE = 493 kkal	ÖĞLE = 502 kkal	ÖĞLE = 475 kkal
Şehzade kebabı Pirinç pilavı Mevsim salata	Mercimek çorbası Etli türlü Kuskus Cacık	Terbiyeli sulu köfte Sebzeli bulgur pilavı Akdeniz salata	Bezelye Peynirli kalem makarna Yoğurt İrmik helvası	Yayla çorbası İzmir köfte Fasulye piyazı
İKİNDİ = 386 kkal	İKİNDİ = 246 kkal	İKİNDİ = 346 kkal	İKİNDİ = 333 kkal	İKİNDİ = 328 kkal
Çikolatalı cupcake Süt Nektarin	Mini simit kurabiye Ada çayı Muz	Anne kız kurabiyesi Süt Çilek	Peynirli kroket Papatya çayı Elma	Profiterol Süt Erik



Diyetisyen Bilge ŞENTÜRK

Going to be healthy with @healthydaily