



TED EGE KOLEJİ
9 EYLÜL - 13 EYLÜL 2024 YEMEK LİSTESİ



9 EYLÜL 2024 PAZARTESİ	10 EYLÜL 2024 SALI	11 EYLÜL 2024 ÇARŞAMBA	12 EYLÜL 2024 PERŞEMBE	13 EYLÜL 2024 CUMA
SABAHAH = 379 kkal	SABAHAH = 446 kkal	SABAHAH = 419 kkal	SABAHAH = 424 kkal	SABAHAH = 390 kkal
Sade omlet Ezine peyniri Yeşil zeytin Çeri domates, salatalık Nane limon çayı	Simit Beyaz peynir Siyah zeytin Vişne reçeli Süt	Krep Tuzsuz tulum peyniri Tereyağı Bal Böğürtlen çayı	Çikolatalı açma Beyaz peynir Yeşil zeytin Süt	Haşlanmış yumurta Kaşar peyniri Siyah zeytin Badem Ihlamur çayı
ÖĞLE = 478 kkal	ÖĞLE = 470 kkal	ÖĞLE = 430 kkal	ÖĞLE = 504 kkal	ÖĞLE = 496 kkal
Sebze çorbası Pilav üstü et kavurma Çoban salata	Kıymalı bezelye Kuskus Yoğurt	Çiftlik köfte Sebzeli bulgur pilavı Yeşil salata	Taze fasulye Pirinç pilavı Cacık Tulumba Tatlısı	Kaşarlı domates çorbası Rosto köfte, patates püresi Akdeniz salata
İKİNDİ = 399 kkal	İKİNDİ = 190 kkal	İKİNDİ = 264 kkal	İKİNDİ = 182 kkal	İKİNDİ = 368 kkal
Islak kek Süt Elma	Pizza kraker Papatya çayı Muz	Tahinli kurabiye Süt Mürdüm eriği	Patates salatası Ada çayı Elma	Kedi dili pasta Süt Armut



Diyetisyen Bilge ŞENTÜRK

Going to be healthy with @healthydailys