



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
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 = 47 kkal	İKİNDİ = 151 kkal	İKİNDİ = 46 kkal	İKİNDİ = 47 kkal	İKİNDİ = 114 kkal
Elma	Muz	Mürdüm eriği	Elma	Armut



Diyetisyen Bilge ŞENTÜRK

Going to be healthy with @healthydaily