



TED EGE KOLEJİ
9-13 ARALIK 2024 YEMEK LİSTESİ



9 ARALIK 2024 PAZARTESİ	10 ARALIK 2024 SALI	11 ARALIK 2024 ÇARŞAMBA	12 ARALIK 2024 PERŞEMBE	13 ARALIK 2024 CUMA
SABAHA = 482 kkal	SABAHA = 460 kkal	SABAHA = 398 kkal	SABAHA = 461 kkal	SABAHA = 474 kkal
Sahanda yumurta Ezine peyniri Siyah zeytin Tahin pekmez Papatya çayı	Simit Beyaz peynir Yeşil zeytin Çeri domates Süt	Krep Krem peynir Tereyağı Bal Ihlamur çayı	Fıstık ezmeli reçelli ekmek Kaşar peyniri Siyah zeytin Süt	Haşlanmış yumurta Tuzsuz tulum peyniri Karışık zeytin Havuç çubukları Süt
ÖĞLE = 639 kkal	ÖĞLE = 573 kkal	ÖĞLE = 529 kkal	ÖĞLE = 468 kkal	ÖĞLE = 605 kkal
Yayla çorbası Patates oturtma Kış salatası Tulumba tatlısı	Ezogelin çorbası Etli kış türüsü Kesikli burgu makarna Yoğurt	Sebze çorbası Bahçivan kebabı Bulgur pilavı Kış salatası	Etli kuru fasulye Pirinç pilavı Yoğurt Turşu	Balkabağı çorbası Domates soslu köfte Kelebek makarna Yeşil salata
İKİNDİ = 335 kkal	İKİNDİ = 387 kkal	İKİNDİ = 401 kkal	İKİNDİ = 349 kkal	İKİNDİ = 377 kkal
Anne kız kurabiyesi Süt Elma	Otlı gözleme Ada çayı Mandalina	Brownie Süt Portakal	Zarf poğaçası Nane limon çayı Muz	Sütlac Ihlamur çayı Armut



Diyetisyen Bilge ŞENTÜRK

Going to be healthy with @healthydaily