



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
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 türlü 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 = 52 kkal	İKİNDİ = 66 kkal	İKİNDİ = 101 kkal	İKİNDİ = 151 kkal	İKİNDİ = 114 kkal
Elma	Mandalina	Portakal	Muz	Armut



Diyetisyen Bilge ŞENTÜRK

Going to be healthy with @healthydailys