



TED EGE KOLEJİ
13-17 OCAK 2025 YEMEK LİSTESİ



| 13 OCAK 2025 PAZARTESİ | 14 OCAK 2025 SALI | 15 OCAK 2025 ÇARŞAMBA | 16 OCAK 2025 PERŞEMBE | 17 OCAK 2025 CUMA |
|---|--|--|---|--|
| SABAHAH = 414 kkal | SABAHAH = 393 kkal | SABAHAH = 412 kkal | SABAHAH = 414 kkal | SABAHAH = 419 kkal |
| Sade omlet Ezine peyniri Yeşil zeytin Kuru incir Böğürtlen çayı | Simit Çeçil peynir Siyah zeytin Çeri domates Süt | Krep Beyaz peynir Tereyağı Bal Papatya çayı | Üçgen sandviç Yeşil zeytin Ceviz Süt | Haşlanmış yumurta Tuzsuz tulum peynir Siyah zeytin Vişne reçeli Ihlamur çayı |
| ÖĞLE = 526 kkal | ÖĞLE = 468 kkal | ÖĞLE = 596 kkal | ÖĞLE = 497 kkal | ÖĞLE = 560 kkal |
| Kesme çorba Beşamel soslu patates oturtma Akdeniz salata | Etlı kuru fasulye Pirinç pilavı Yoğurt Turşu | Tarhana çorbası Kadınbudu köfte Patates püresi Yeşil salata | Mercimek çorbası Zeytinyağlı kereviz Spagetti Yoğurt | Çiftlik kebabı Bulgur pilavı Kış salatası Revani |
| İKİNDİ = 373 kkal | İKİNDİ = 398 kkal | İKİNDİ = 365 kkal | İKİNDİ = 268 kkal | İKİNDİ = 394 kkal |
| Damla çikolatalı kurabiye Süt Mandalina | Karışık kuru yemiş Limonata Elma | Limonlu kek Süt Muz | Tahinli rulo Ada çayı Mandalina | Pizza kraker Kefir Portakal |



Diyetisyen Bilge ŞENTÜRK

Going to be healthy with @healthanddiet