



**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
ÖĞLE = 526 kkal	ÖĞLE = 468 kkal	ÖĞLE = 596 kkal	ÖĞLE = 497 kkal	ÖĞLE = 560 kkal
Kesme çorba Beşamel soslu patates oturtma Akdeniz salata	Etli 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 = 66 kkal	İKİNDİ = 52 kkal	İKİNDİ = 151 kkal	İKİNDİ = 66 kkal	İKİNDİ = 101 kkal
Mandalina	Elma	Muz	Mandalina	Portakal



Diyetisyen Bilge ŞENTÜRK

Going to be healthy with @healthdobytc