



TED EGE KOLEJİ
24-28 ŞUBAT 2025 YEMEK LİSTESİ



24 ŞUBAT 2025 PAZARTESİ	25 ŞUBAT 2025 SALI	26 ŞUBAT 2025 ÇARŞAMBA	27 ŞUBAT 2025 PERŞEMBE	28 ŞUBAT 2025 CUMA
SABAHA = 379 kkal	SABAHA = 414 kkal	SABAHA = 438 kkal	SABAHA = 398 kkal	SABAHA = 448 kkal
Sade omlet Ezine peyniri Siyah zeytin Çeri domates Ada çayı	Üçgen sandviç Yeşil zeytin Çiğ fındık Süt	Pişi Beyaz peynir Siyah zeytin Vişne reçeli Nane limon çayı	Çikolatalı açma Peynir topları Yeşil zeytin Süt	Haşlanmış yumurta Tuzsuz tulum peyniri Avokado ezmesi Bal Süt
ÖĞLE = 538 kkal	ÖĞLE = 506 kkal	ÖĞLE = 583 kkal	ÖĞLE = 505 kkal	ÖĞLE = 598 kkal
Mercimek çorbası Dana soğan yahni Pirinç pilavı Kış salatası	Barbunya Erişte Yoğurt Kalburabastı	Tarhana çorbası Kuru köfte / patates Akdeniz salata	Ezogelin çorbası Zeytinyağlı kereviz Patatesli tepsi böreği Yoğurt	Balkabağı çorbası Çoban kavurma Sebzeli bulgur pilavı Yeşil salata
İKİNDİ = 334 kkal	İKİNDİ = 214 kkal	İKİNDİ = 393 kkal	İKİNDİ = 347 kkal	İKİNDİ = 310 kkal
Kahve çekirdeği kurabiye Süt Portakal	Kısır Böğürtlen çayı Elma	Ispanaklı kek Süt Muz	Susamlı mini kurabiye Ihlamur çayı Portakal	Trileçe Kış çayı Mandalina



Diyetisyen Bilge ŞENTÜRK

Going to be healthy with @healthydaily