



TED EGE KOLEJİ
3-7 MART 2025 YEMEK LİSTESİ



3 MART 2025 PAZARTESİ	4 MART 2025 SALI	5 MART 2025 ÇARŞAMBA	6 MART 2025 PERŞEMBE	7 MART 2025 CUMA
SABAHA = 478 kkal	SABAHA = 462 kkal	SABAHA = 349 kkal	SABAHA = 395 kkal	SABAHA = 391 kkal
Kaşarlı omlet Beyaz peynir Siyah zeytin Havuç çubukları Kış çayı	Sade açma Çeçil peyniri Yeşil zeytin Çilek reçeli Süt	Yumurtalı peynir topları Siyah zeytin Bal Çeri domates Kırmızı meyveler çayı	Tahin pekmezli ekmek Tuzsuz tulum peyniri Siyah zeytin Süt	Haşlanmış yumurta Ezine peyniri Yeşil zeytin Kuru incir Ekinezya çayı
ÖĞLE = 518 kkal	ÖĞLE = 540 kkal	ÖĞLE = 520 kkal	ÖĞLE = 479 kkal	ÖĞLE = 453 kkal
Mercimek çorbası Yuvarlama/yoğurt Akdeniz salatası	Yayla çorbası Rosto köfte Patates püresi Yeşil salata	Etli nohut Pirinç pilavı Yoğurt Haşhaşlı revani	Ezogelin çorbası Zeytinyağlı pırasa Spagetti Yoğurt	Sebzeli sulu köfte Arpa şehriye pilavı Pancar salatası
İKİNDİ = 399 kkal	İKİNDİ = 207 kkal	İKİNDİ = 360 kkal	İKİNDİ = 347 kkal	İKİNDİ = 380 kkal
Islak kek Süt Portakal	Mercimek köftesi Ihlamur çayı Elma	Karışık kuruyemiş Süt Muz	Tuzlu kurabiye Papatya çayı Portakal	Profiterol Süt Elma



Diyetisyen Bilge ŞENTÜRK

Going to be healthy with @hsalikhedalya