



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
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 = 101 kkal	İKİNDİ = 52 kkal	İKİNDİ = 151 kkal	İKİNDİ = 101 kkal	İKİNDİ = 52 kkal
Portakal	Elma	Muz	Portakal	Elma



Diyetisyen Bilge ŞENTÖRK

Going to be healthy with @healthanddiet