



TED EGE KOLEJİ
14-18 NİSAN 2025 YEMEK LİSTESİ



| 14 NİSAN 2025 PAZARTESİ | 15 NİSAN 2025 SALI | 16 NİSAN 2025 ÇARŞAMBA | 17 NİSAN 2025 PERŞEMBE | 18 NİSAN 2025 CUMA |
|--|---|---|---|---|
| SABAHA = 422 kkal | SABAHA = 410 kkal | SABAHA = 379 kkal | SABAHA = 494 kkal | SABAHA = 423 kkal |
| Çırpılmış yumurta Beyaz peynir Yeşil zeytin Havuç çubukları Böğürtlen çayı | Okul tost Yeşil zeytin Bal Süt | Yumurtalı peynir topları Siyah zeytin Ceviz Çeri domates Kış çayı | Çikolatalı simit Çeçil Peynir Yeşil zeytin Süt | Haşlanmış yumurta Tuzsuz tulum peyniri Siyah zeytin Antep fıstığı ezmesi Ada çayı |
| ÖĞLE = 518 kkal | ÖĞLE = 525 kkal | ÖĞLE = 428 kkal | ÖĞLE = 634 kkal | ÖĞLE = 667 kkal |
| Mercimek çorbası Yuvarlama/yoğurt Zeytinli marul salata | Yayla çorbası Tas kebabı Sebzeli bulgur pilavı Mevsim salata | Etlı nohut Pirinç pilavı Yoğurt Turşu | Ezogelin çorbası Ispanak/yoğurt Spagetti Gelin pastası | Tarhana çorbası Ekmek arası köfte Domates soğan söğüş Ayrın |
| İKİNDİ = 353 kkal | İKİNDİ = 400 kkal | İKİNDİ = 429 kkal | İKİNDİ = 250 kkal | İKİNDİ = 460 kkal |
| Tahinli kek Süt Muz | Çıtır bökrek Ihlamur çayı Elma | Mantar kurabiye Süt Armut | Mercimek köftesi Ekinezya çayı Elma | Bisküvili pasta Süt Portakal |



Diyetisyen Bilge ŞENTÜRK

Going to be healthy with @healthwithbilye