



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
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	Etli nohut Pirinç pilavı Yoğurt Turşu	Ezogelin çorbası Ispanak/yoğurt Spagetti Gelin pastası	Tarhana çorbası Ekmek arası köfte Domates soğan söğüş Ayrar
İKİNDİ = 151 kkal	İKİNDİ = 52 kkal	İKİNDİ = 114 kkal	İKİNDİ = 52 kkal	İKİNDİ = 101 kkal
Muz	Elma	Armut	Elma	Portakal



Diyetisyen Bilge ŞENTÜRK

Going to be healthy with @healthkodyolys