



TED EGE KOLEJİ
2 ARALIK - 6 ARALIK 2019 YEMEK LİSTESİ



2 ARALIK 2019 PAZARTESİ	3 ARALIK 2019 SALI	4 ARALIK 2019 ÇARŞAMBA	5 ARALIK 2019 PERŞEMBE	6 ARALIK 2019 CUMA
ÖĞLE = 474 kkal	ÖĞLE = 478 kkal	ÖĞLE = 512 kkal	ÖĞLE = 523 kkal	ÖĞLE = 516 kkal
Tarhana Çorbası Mantı/Yoğurt Yeşil Salata	Etli Kuru Fasulye Tel Şehriyeli Piring Pilavı Yoğurt Turşu	Yoğurtlu Arpa Şehriye Çorbası Tepsi Kebabı Sebzeli Bulgur Pilavı Pancar-Turp-Havuç Salata	Mercimek Çorbası Pırasa Yemeği Kıymalı Burgu Makarna Sütlü İrmik Tatlısı	Sebze Çorbası Pilav Üstü Et Kavurma Mevsim Salata Ayrar
İKİNDİ = 87 kkal	İKİNDİ = 63 kkal	İKİNDİ = 121 kkal	İKİNDİ = 103 kkal	İKİNDİ = 63 kkal
Elma	Mandalina	Muz	Portakal	Mandalina

Uzman Diyetisyen



Olca Barış