



TED EGE KOLEJİ
13 OCAK - 17 OCAK 2020 YEMEK LİSTESİ

13 OCAK 2020 PAZARTESİ	14 OCAK 2020 SALI	15 OCAK 2020 ÇARŞAMBA	16 OCAK 2020 PERŞEMBE	17 OCAK 2020 CUMA
SABAHA = 318 kkal	SABAHA = 336 kkal	SABAHA = 324 kkal	SABAHA = 388 kkal	SABAHA = 323 kkal
Haşlama Yumurta Ezine Peynir Yeşil Zeytin Fındık Elma Çayı	Bazlama Tulum Peynir Siyah Zeytin Tereyağ-Bal Süt	Krep Örgü Peynir Yeşil Zeytin Bal Kırmızı Meyveler Çayı	Çikolatalı Açma Çeçil Peynir Siyah Zeytin Süt	Sütlü Yumurta Beyaz Peynir Yeşil Zeytin Kuru Kayısı Ada Çayı
ÖĞLE = 517 kkal	ÖĞLE = 472 kkal	ÖĞLE = 556 kkal	ÖĞLE = 559 kkal	ÖĞLE = 619 kkal
Yayla Çorba Tas Kebabı Nohutlu Bulgur Pilavı Mevsim Salata	Zeytinyağlı Barbunya Tel Şehriyeli Piring Pilavı Turşu Yoğurt	Kremalı Havuç Çorba Kadınbudu Köfte Patates Püresi Yeşil Salata	Mercimek Çorba Pırasa Yemeği Kesikli Erişte Haşhaşlı Tatlı	Kuru Köfte Patates Kızartması Domates-Soğan Söğüş Ayrar
İKİNDİ = 354 kkal	İKİNDİ = 355 kkal	İKİNDİ = 383 kkal	İKİNDİ = 373 kkal	İKİNDİ = 402 kkal
İncirli Kek Süt Elma	Ev Yapımı Peynirli Poğaçı İhlamur Çayı Mandalina	Damla Çikolatalı Kurabiye Süt Muz	Baharatlı Çubuk Kuşburnu Çayı Portakal	Browni Süt Mandalina



Uzman Diyetisyen

Olca Barış