



TED EGE KOLEJİ
25-29 EKİM 2021 YEMEK LİSTESİ



25 EKİM 2021 PAZARTESİ	26 EKİM 2021 SALI	27 EKİM 2021 ÇARŞAMBA	28 EKİM 2021 PERŞEMBE	29 EKİM 2021 CUMA
SABAHA = 350 kkal	SABAHA = 315 kkal	SABAHA = 334 kkal	SABAHA = 398 kkal	
Haşlanmış yumurta Burgu peynir Siyah zeytin Kuru incir-fındık Ihlamur çayı	Bazlama Tuzsuz tulum peyniri Yeşil zeytin Domates-salatalık Süt	Krep Krem peyniri Tereyağı/bal Böğürtlen çayı	Fındık ezmeli ekmek Peynir topları Siyah zeytin Süt	29 EKİM CUMHURİYET BAYRAMI
ÖĞLE = 511 kkal	ÖĞLE = 556 kkal	ÖĞLE = 503 kkal	ÖĞLEDEN SONRA RESMİ TATİL	
Şehriye çorbası Buğu kebabı Domatesli bulgur pilavı Yoğurt	Etli kuru fasulye Tel şehriyeli piring pilavı Yoğurt Haşhaşlı tatlı	Toyga çorbası Rosto köfte/püre Akdeniz salata		
İKİNDİ = 375 kkal	İKİNDİ = 341 kkal	İKİNDİ = 434 kkal		
Tahinli kurabiye Süt Elma	Susamlı poğaçı Ada çayı Mandalina	29 Ekim pastası Süt Muz		



Diyetisyen Bilge ŞENTÜRK

Going to be healthy with @healthydailyx