



TED EGE KOLEJİ
16-20 MAYIS 2022 YEMEK LİSTESİ



16 MAYIS 2022 PAZARTESİ	17 MAYIS 2022 SALI	18 MAYIS 2022 ÇARŞAMBA	19 MAYIS 2021 PERŞEMBE	20 MAYIS 2022 CUMA
SABAHAH = 353 kkal	SABAHAH = 444 kkal	SABAHAH = 357 kkal		SABAHAH = 384 kkal
Haşlanmış yumurta Beyaz peynir Siyah zeytin Domates salatalık Papatya çayı	Üçgen sandviç Yeşil zeytin Kuru kayısı-badem Süt	Pankek Krem peynir Tereyağı-bal Kırmızı meyveler çayı	19 MAYIS	Sade açma Tel peynir Siyah zeytin Fındık kreması Ihlamur çayı
ÖĞLE = 475 kkal	ÖĞLE = 459 kkal	ÖĞLE = 501 kkal		ÖĞLE = 613 kkal
Ezogelin çorbası Yuvarlama/yoğurt Yeşil salata	Taze fasulye Arpa şehriyeli piring pilavı Cacık	Domates çorbası Sebzeli misket köfte Patates püresi Akdeniz salatası	GENÇLİK VE SPOR BAYRAMIMIZ	Mercimek çorbası Balık kroket Kısır Tahin helvası
İKİNDİ = 340 kkal	İKİNDİ = 367 kkal	İKİNDİ = 449 kkal		İKİNDİ = 309 kkal
Lokum kurabiye Süt Elma	Patatesli poğaç Ada çayı Muz	Islak kek Süt Çilek	KUTLU OLSUN	Kalem börek Kuşburnu çayı Erik



Diyetisyen Bilge ŞENTÜRK

Going to be healthy with @healthydailys