



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
ÖĞLE = 475 kkal	ÖĞLE = 459 kkal	ÖĞLE = 501 kkal		ÖĞLE = 613 kkal
Ezogelin çorbası Yuvarlama/yoğurt Yeşil salata	Taze fasulye Arpa şehriyeli pirinç pilavı Cacık	Domates çorbası Sebzeli misket köfte Patates püresi Akdeniz salatası	19 MAYIS GENÇLİK VE SPOR BAYRAMIMIZ KUTLU OLSUN	Mercimek çorbası Balık kroket Kısır Tahin helvası
İKİNDİ = 87 kkal	İKİNDİ = 121 kkal	İKİNDİ = 57 kkal		İKİNDİ = 50 kkal
Elma	Muz	Çilek		Erik



Diyetisyen Bilge ŞENTÜRK

Going to be healthy with @healthydaily