



TED EGE KOLEJİ
3-7 EKİM 2022 YEMEK LİSTESİ



3 EKİM 2022 PAZARTESİ	4 EKİM 2022 SALI	5 EKİM 2022 ÇARŞAMBA	6 EKİM 2022 PERŞEMBE	7 EKİM 2022 CUMA
SABAHA = 400 kkal	SABAHA = 452 kkal	SABAHA = 419 kkal	SABAHA = 477 kkal	SABAHA = 357 kkal
Sahanda yumurta Top peynir Siyah zeytin Havuç çubukları Böğürtlen çayı	Sütlü simit Beyaz peynir Yeşil zeytin Süt	Yumurtalı peynir topları Siyah zeytin Kuru incir Nane limon çayı	Çikolatalı kruvasan Burgu peynir Fındık Süt	Haşlanmış yumurta Üçgen peynir Yeşil zeytin Domates-salatalık Ekinezya çayı
ÖĞLE = 475 kkal	ÖĞLE = 547 kkal	ÖĞLE = 496 kkal	ÖĞLE = 423 kkal	ÖĞLE = 623 kkal
Mercimek çorbası Yuvarlama/yoğurt Brokoli salatası	Şehriye çorbası Sebzeli misket köfte Bulgur pilavı	Yayla çorbası Etli türlü Erişte Mevsim salata	Gemici kuru fasulye Arpa şehriyeli piring pilavı Yoğurt Turşu	Sebze çorbası Rosto köfte Patates püresi Yeşil salata
İKİNDİ = 351 kkal	İKİNDİ = 316 kkal	İKİNDİ = 435 kkal	İKİNDİ = 360 kkal	İKİNDİ = 353 kkal
Elmalı kek Süt Elma	Ekmek pizza Kuşburnu çayı Mandalina	Brownie Süt Muz	Gül poğaçası Ihlamur çayı Armut	Karışık kuruyemiş & Kuru meyve Süt Portakal



Diyetisyen Bilge ŞENTÜRK

Going to be healthy with @healthydaily