



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
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 = 87 kkal	İKİNDİ = 66 kkal	İKİNDİ = 121 kkal	İKİNDİ = 114 kkal	İKİNDİ = 101 kkal
Elma	Mandalina	Muz	Armut	Portakal



Diyetisyen Bilge ŞENTÜRK

Going to be healthy with @healthydailyys