



TED EGE KOLEJİ
2-6 EKİM 2023 YEMEK LİSTESİ



2 EKİM 2023 PAZARTESİ	3 EKİM 2023 SALI	4 EKİM 2023 ÇARŞAMBA	5 EKİM 2023 PERŞEMBE	6 EKİM 2023 CUMA
SABAHAH = 393 kkal	SABAHAH = 420 kkal	SABAHAH = 397 kkal	SABAHAH = 438 kkal	SABAHAH = 370 kkal
Garnitürlü omlet Beyaz peynir Siyah zeytin Domates, salatalık Ekinezya çayı	Okul tost Yeşil zeytin Kuru kayısı Süt	Pankek Krem peynir Tereyağı Bal Böğürtlen çayı	Çikolatalı açma Tulum peynir Siyah zeytin Süt	Haşlanmış yumurta Örgü peynir Yeşil zeytin Vişne reçeli Ada çayı
ÖĞLE = 437 kkal	ÖĞLE = 468 kkal	ÖĞLE = 450 kkal	ÖĞLE = 486 kkal	ÖĞLE = 492 kkal
Et güveç Bulgur pilavı Akdeniz salatası	Nohut Pirinç pilavı Yoğurt Turşu	Avcı kebabı Spagetti Mevsim salata	Mercimek çorbası Peynirli tepsi böreği Ayrar İrmik helvası	Tarhana çorbası Rosto köfte / Püre Yeşil salata
İKİNDİ = 340 kkal	İKİNDİ = 298 kkal	İKİNDİ = 287 kkal	İKİNDİ = 234 kkal	İKİNDİ = 364 kkal
Brownie Süt Kırmızı elma	Çatal kurabiye Nane limon çayı Armut	Mantar kurabiye Süt Mandalina	Karışık kuruyemiş Papatya çayı Yeşil elma	Aşure Süt Portakal



Diyetisyen Bilge ŞENTÜRK

Going to be healthy with @healthydailys