



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
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 Ayran İrmik helvası	Tarhana çorbası Rosto köfte / Püre Yeşil salata
İKİNDİ = 52 kkal	İKİNDİ = 114 kkal	İKİNDİ = 66 kkal	İKİNDİ = 52 kkal	İKİNDİ = 101 kkal
Kırmızı elma	Armut	Mandalina	Yeşil elma	Portakal



Diyetisyen Bilge ŞENTÜRK

Going to be healthy with @healthydailys