



TED EGE KOLEJİ
22-26 NİSAN 2024 YEMEK LİSTESİ



22 NİSAN 2024 PAZARTESİ	23 NİSAN 2024 SALI	24 NİSAN 2024 ÇARŞAMBA	25 NİSAN 2024 PERŞEMBE	26 NİSAN 2024 CUMA
SABAHA = 423 kkal	23 NİSAN ULUSAL EGEMENLİK VE ÇOCUK BAYRAMINIZ KUTLU OLSUN.	SABAHA = 346 kkal	SABAHA = 431 kkal	SABAHA = 360 kkal
Sahanda yumurta Tuzsuz tulum peyniri Siyah zeytin Domates, salatalık Ada çayı		Krep Ezine peyniri Tereyağı Bal Kış çayı	Okul tost Siyah zeytin Kuru incir Süt	Haşlanmış yumurta Beyaz peynir Yeşil zeytin Böğürtlen reçeli Ihlamur çayı
ÖĞLE = 475 kkal		ÖĞLE = 451 kkal	ÖĞLE = 442 kkal	ÖĞLE = 508 kkal
Mercimek çorbası Yuvarlama/ yoğurt Yeşil salata		Tas kebabı Sebzeli bulgur pilavı Mevsim salatası	Kıymalı bezelye Pirinç pilavı Cacık	Ezogelin çorbası Ekmek arası köfte Domates soğan söğüş Ayrar
İKİNDİ = 295 kkal		İKİNDİ = 324 kkal	İKİNDİ = 212 kkal	İKİNDİ = 263 kkal
Muzlu kek Süt Portakal		Damla çikolatalı kurabiye Süt Elma	Patates salatası Böğürtlen çayı Muz	Sütlac Papatya çayı Çilek



Diyetisyen Bilge ŞENTÜRK

Going to be healthy with @healthydailys