



TED EGE KOLEJİ
6-10 MAYIS 2024 YEMEK LİSTESİ



6 MAYIS 2024 PAZARTESİ	7 MAYIS 2024 SALI	8 MAYIS 2024 ÇARŞAMBA	9 MAYIS 2024 PERŞEMBE	10 MAYIS 2024 CUMA
SABAHA = 400 kkal	SABAHA = 420 kkal	SABAHA = 410 kkal	SABAHA = 431 kkal	SABAHA = 355 kkal
Çırpılmış yumurta Beyaz peynir Yeşil zeytin Domates, salatalık Kırmızı meyveler çayı	Üçgen sandviç Siyah zeytin Kuru incir Süt	Pişi Ezine peynir Tereyağı Bal Ihlamur çayı	Çikolatalı açma Tuzsuz tulum peynir Yeşil zeytin Süt	Haşlanmış yumurta Beyaz peynir Siyah zeytin Vişne reçeli Papatya çayı
ÖĞLE = 476 kkal	ÖĞLE = 478 kkal	ÖĞLE = 477 kkal	ÖĞLE = 468 kkal	ÖĞLE = 481 kkal
Mercimek çorbası Mantı Yoğurt Akdeniz salata	Etli kuru fasulye Pirinç pilavı Yoğurt Turşu	Hasanpaşa köfte Bulgur pilavı Yeşil salata	Patlıcan musakka Pirinç pilavı Cacık	Et fajita Spagetti Marul salatası
İKİNDİ = 298 kkal	İKİNDİ = 280 kkal	İKİNDİ = 334 kkal	İKİNDİ = 281 kkal	İKİNDİ = 430 kkal
Çatlak kurabiye Süt Elma	Kısır Ada çayı Muz	Keçiboynuzlu cupkek Süt Çilek	Sebzeli kek Nane limon çayı Elma	Çilekli milföy Süt Muz



Diyetisyen Bilge ŞENTÜRK

Going to be healthy with @healthydailys