



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
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 = 47 kkal	İKİNDİ = 151 kkal	İKİNDİ = 46 kkal	İKİNDİ = 47 kkal	İKİNDİ = 151 kkal
Elma	Muz	Çilek	Elma	Muz



Diyetisyen Bilge ŞENTÜRK

Going to be healthy with @healthydailys