



TED EGE KOLEJİ
8-12 EYLÜL 2025 YEMEK LİSTESİ



8 EYLÜL 2025 PAZARTESİ	9 EYLÜL 2025 SALI	10 EYLÜL 2025 ÇARŞAMBA	11 EYLÜL 2025 PERŞEMBE	12 EYLÜL 2025 CUMA
SABAHAH = 379 kkal	SABAHAH = 468 kkal	SABAHAH = 393 kkal	SABAHAH = 502 kkal	SABAHAH = 383 kkal
Sade omlet Ezine peyniri Yeşil zeytin Çeri domates, salatalık Ihlamur çayı	Simit Haşlanmış yumurta Beyaz peynir Siyah zeytin Süt	Pankek Krem peynir Tereyağı Bal Kırmızı meyveler çayı	Menemen Tahin pekmezli ekmek Tuzsuz tulum peyniri Yeşil zeytin Süt	Haşlanmış yumurta Çeçil peyniri Siyah zeytin Vişne reçeli Nane limon çayı
ÖĞLE = 533 kkal	ÖĞLE = 567 kkal	ÖĞLE = 489 kkal	ÖĞLE = 504 kkal	ÖĞLE = 586 kkal
Şehzade kebabı Arpa şehriyeli piring pilavı Domates salatası	Mercimek çorbası Kıymalı barbunya Kelebek makarna Yoğurt	İzmir köfte Nohutlu bulgur pilavı Semizotu salatası	Taze fasulye Piring pilavı Cacık Tulumba tatlısı	Domates çorbası Çökertme kebabı Yeşil salata
İKİNDİ = 475 kkal	İKİNDİ = 341 kkal	İKİNDİ = 442 kkal	İKİNDİ = 302 kkal	İKİNDİ = 379 kkal
Brownie Süt Üzüm	Pizza kraker Ada çayı Muz	Mantar kurabiye Süt Armut	Zarf poğaçı Papatya çayı Nektarin	Aşure Süt Erik



Diyetisyen Bilge ŞENTÜRK

Going to be healthy with @healthydailyx