



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
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 = 69 kkal	İKİNDİ = 151 kkal	İKİNDİ = 114 kkal	İKİNDİ = 47 kkal	İKİNDİ = 46 kkal
Üzüm	Muz	Armut	Nektarin	Erik



Diyetisyen Bilge ŞENTÜRK

Going to be healthy with @healthydailys