



TED EGE KOLEJİ
20-24 EKİM 2025 YEMEK LİSTESİ



20 EKİM 2025 PAZARTESİ	21 EKİM 2025 SALI	22 EKİM 2025 ÇARŞAMBA	23 EKİM 2025 PERŞEMBE	24 EKİM 2025 CUMA
SABAHAH = 491 kkal	SABAHAH = 453 kkal	SABAHAH = 412 kkal	SABAHAH = 473 kkal	SABAHAH = 414 kkal
Patatesli omlet Kaşar peyniri Yeşil zeytin Çeri domates Papatya çayı	Simit Haşlanmış yumurta Üçgen peynir Siyah zeytin Süt	Krep Beyaz peynir Tereyağı Bal Nane limon çayı	Tahin pekmezli ekmek Haşlanmış yumurta Çeçil peyniri Yeşil zeytin Süt	Sade omlet Ezine peyniri Siyah zeytin Kuru incir Kırmızı meyveler çayı
ÖĞLE = 517 kkal	ÖĞLE = 414 kkal	ÖĞLE = 515 kkal	ÖĞLE = 647 kkal	ÖĞLE = 602 kkal
Ezogelin çorbası Mantı/yoğurt Yeşil salata	Etli nohut Pirinç pilavı Yoğurt Turşu	Çoban kavurma Arpa şehriye pilavı Roka salatası	Mercimek çorbası Ispanak/yoğurt Kıymalı burgu makarna Kakaolu puding	Tarhana çorbası Kadınbudu köfte/püre Ayrar
İKİNDİ = 428 kkal	İKİNDİ = 353 kkal	İKİNDİ = 480 kkal	İKİNDİ = 413 kkal	İKİNDİ = 474 kkal
Havuçlu kek Süt Portakal	Karışık pizza Ihlamur çayı Elma	Ay çöreği Süt Mandalina	Patlamış mısır Kış çayı Muz	Bisküvili pasta Süt Armut



Diyetisyen Bilge ŞENTÜRK

Going to be healthy with @healthydaily