



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
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 = 101 kkal	İKİNDİ = 52 kkal	İKİNDİ = 66 kkal	İKİNDİ = 151 kkal	İKİNDİ = 114 kkal
Portakal	Elma	Mandalina	Muz	Armut



Diyetisyen Bilge ŞENTÜRK

Going to be healthy with @healthydaily