



TED EGE KOLEJİ
8-12 ARALIK 2025 YEMEK LİSTESİ



8 ARALIK 2025 PAZARTESİ	9 ARALIK 2025 SALI	10 ARALIK 2025 ÇARŞAMBA	11 ARALIK 2025 PERŞEMBE	12 ARALIK 2025 CUMA
SABAHAH = 476 kkal	SABAHAH = 487 kkal	SABAHAH = 353 kkal	SABAHAH = 525 kkal	SABAHAH = 425 kkal
Sahanda yumurta Ezine peyniri Siyah zeytin Ceviz Ihlamur çayı	Bazlama Haşlanmış yumurta Tuzsuz tulum peyniri Yeşil zeytin Süt	Yumurtalı peynir topları Siyah zeytin Bal Çeri domates Ekinezya çayı	Çikolatalı açma Sade omlet Beyaz peynir Yeşil zeytin Süt	Haşlanmış yumurta Kaşar peyniri Siyah zeytin Karadut reçeli Papatya çayı
ÖĞLE = 684 kkal	ÖĞLE = 525 kkal	ÖĞLE = 550 kkal	ÖĞLE = 810 kkal	ÖĞLE = 840 kkal
Balkabağı çorbası Patatesli et yemeği Kalem makarna Yoğurt	Ezogelin çorbası Gemici kuru fasulye Arpa şehriyeli piring pilavı Yeşil salata	Ekşili köfte Sebzeli bulgur pilavı Havuç turp pancar salata	Misket köfte çorbası Karnabahar graten Salçalı makarna Revani	Tarhana çorbası Ekmek arası köfte Patates kızartma Ayran
İKİNDİ = 373 kkal	İKİNDİ = 351 kkal	İKİNDİ = 389 kkal	İKİNDİ = 298 kkal	İKİNDİ = 434 kkal
Damla çikolatalı kurabiye Süt Mandalina	Kısır Böğürtlen çayı Muz	Cennet hurmalı puding Süt Portakal	Peynirli kurabiye Kış çayı Elma	Kedi dili pasta Süt Mandalina



Diyetisyen Bilge ŞENTÜRK