



TED EGE KOLEJİ
16-20 ŞUBAT 2026 YEMEK LİSTESİ



16 ŞUBAT 2026 PAZARTESİ	17 ŞUBAT 2026 SALI	18 ŞUBAT 2026 ÇARŞAMBA	19 ŞUBAT 2026 PERŞEMBE	20 ŞUBAT 2026 CUMA
SABAH = 386 kkal	SABAH = 468 kkal	SABAH = 414 kkal	SABAH = 485 kkal	SABAH = 360 kkal
Sade omlet Tuzsuz tulum peyniri Siyah zeytin Kırmızı biber çubukları Papatya çayı	Simit Haşlanmış yumurta Beyaz peynir Yeşil zeytin Süt	Pankek Ezine peyniri Tereyağı Bal Ada çayı	Zeytinli poğaç Haşlanmış yumurta Çeçil peyniri Badem Süt	Kaşarlı omlet Siyah zeytin Vişne reçeli Çeri domates Nane limon çayı
ÖĞLE = 650 kkal	ÖĞLE = 510 kkal	ÖĞLE = 587 kkal	ÖĞLE = 700 kkal	ÖĞLE = 658 kkal
Ezogelin çorbası Dana soğan yahni Bulgur pilavı Yeşil salata	Tarhana çorbası Kuru fasulye Pirinç pilavı Yoğurt	Yayla çorbası Kuru köfte Patates kızartma Akdeniz salata	Mercimek çorbası Ispanak/yoğurt Peynirli erişte Muhallebi	Sebze çorbası Tepsi kebabı Arpa şehriye pilavı Havuç turp salata
İKİNDİ = 316 kkal	İKİNDİ = 472 kkal	İKİNDİ = 349 kkal	İKİNDİ = 277 kkal	İKİNDİ = 480 kkal
Limonlu kek Süt Elma	Otlı gözleme Ihlamur çayı Muz	İncirli kurabiye Süt Portakal	Karışık kuru yemiş Limonata Elma	Ay çöreği Süt Mandalina



Diyetisyen Bilge ŞENTÜRK