



TED EGE KOLEJİ  
30 MART - 3 NİSAN 2026 YEMEK LİSTESİ



| 30 MART 2026<br>PAZARTESİ   | 31 MART 2026<br>SALI  | 1 NİSAN 2026<br>ÇARŞAMBA  | 2 NİSAN 2026<br>PERŞEMBE  | 3 NİSAN 2026<br>CUMA  |
|---|---|---|---|---|
| SABAHAH = 439 kkal  | SABAHAH = 500 kkal  | SABAHAH = 477 kkal  | SABAHAH = 509 kkal  | SABAHAH = 416 kkal  |
| Sade omlet<br>Ezine peyniri<br>Siyah zeytin<br>Kuru incir<br>Böğürtlen çayı | Bazlama<br>Haşlanmış yumurta<br>Tuzsuz tulum peyniri<br>Yeşil zeytin<br>Vişne reçeli<br>Süt | Pankek<br>Beyaz peynir<br>Tereyağı<br>Bal<br>Nane limon çayı                        | Çikolatalı simit<br>Haşlanmış yumurta<br>Çeçil peyniri<br>Siyah zeytin<br>Süt | Sahanda yumurta<br>Ezine peyniri<br>Yeşil zeytin<br>Havuç çubukları<br>Ihlamur çayı |
| ÖĞLE = 507 kkal   | ÖĞLE = 468 kkal   | ÖĞLE = 549 kkal   | ÖĞLE = 676 kkal   | ÖĞLE = 534 kkal   |
| Patatesli et güveç<br>Garnitürlü melek pilavı<br>Yeşil salata               | Kuru fasulye<br>Pirinç pilavı<br>Yoğurt<br>Mevsim salata                                    | Domates çorbası<br>Sebzeli misket köfte<br>Arpa şehriye pilavı<br>Havuç turp salata | Mercimek çorbası<br>Ispanak / yoğurt<br>Burgu makarna<br>Revani               | Yayla çorbası<br>Rosto köfte / püre<br>Akdeniz salatası                             |
| İKİNDİ = 381 kkal   | İKİNDİ = 390 kkal   | İKİNDİ = 316 kkal   | İKİNDİ = 351 kkal   | İKİNDİ = 387 kkal   |
| Çatlak kurabiye<br>Süt<br>Portakal  | Kandil simidi<br>Ada çayı<br>Muz  | Limonlu kek<br>Süt<br>Elma  | Karışık pizza<br>Kış çayı<br>Armut  | Sütlaç<br>Limonata<br>Elma  |



Diyetisyen Bilge ŞENTÜRK