



“

TED EGE KOLEJİ
5-9 EKİM 2026 YEMEK LİSTESİ



5 EKİM 2026 PAZARTESİ	6 EKİM 2026 SALI	7 EKİM 2026 ÇARŞAMBA	8 EKİM 2026 PERŞEMBE	9 EKİM 2026 CUMA
SABAHA = 379 kkal	SABAHA = 474 kkal	SABAHA = 365 kkal	SABAHA = 529 kkal	SABAHA = 482 kkal
Sade omlet Ezine peynir Siyah zeytin Kırmızı biber çubukları Nane limon çayı	Bazlama Haşlanmış yumurta Tuzsuz tulum peynir Yeşil zeytin Bal Süt	Yumurtalı peynir topları Siyah zeytin Karadut reçeli Ceviz Kırmızı meyveler çayı	Çikolatalı simit Haşlanmış yumurta Çeçil peynir Yeşil zeytin Süt	Sahanda yumurta Beyaz peynir Siyah zeytin Tahin pekmez Papatya çayı
ÖĞLE = 603 kkal	ÖĞLE = 428 kkal	ÖĞLE = 491 kkal	ÖĞLE = 546 kkal	ÖĞLE = 615 kkal
Yayla çorba Beşamel soslu patates oturtma Çoban salata Şekerpare	Etli nohut Pirinç pilavı Cacık	Tas kebabı Domatesli bulgur pilavı Yeşil salata	Mercimek çorbası Biber, patlıcan dolma Kuru börülce salatası Yoğurt	Tarhana çorbası Kadınbudu köfte / Patates püresi Mevsim salata
İKİNDİ = 319 kkal	İKİNDİ = 266 kkal	İKİNDİ = 349 kkal	İKİNDİ = 388 kkal	İKİNDİ = 416 kkal
Karışık kuru yemiş Süt Elma	Kandil simidi Ihlamur çayı Muz	Çatlak kurabiye Süt Mandalina	Ev poğaçası Ekinezya çayı Armut	Rulo pasta Süt Elma



Diyetisyen Bilge ŞENTÜRK