

**BANDIRMA ONYEDİ EYLÜL ÜNİVERSİTESİ AĞUSTOS AYI YEMEK LİSTESİ**

| 01.08.2022    |      | 02.08.2022     |      | 03.08.2022      |      | 04.08.2022    |      | 05.08.2022           |      |
|---------------|------|----------------|------|-----------------|------|---------------|------|----------------------|------|
|               | KCAL | SALI           | KCAL | ÇARŞAMBA        | KCAL | PERŞEMBE      | KCAL | CUMA                 | KCAL |
| PAZARTESİ     |      | SALI           |      | ÇARŞAMBA        |      | PERŞEMBE      |      | CUMA                 |      |
| ET ÇORBASI    | 125  | EZOĞELİN ÇORBA | 206  | TAVUKSUYU ÇORBA | 161  | TARHANA ÇORBA | 290  | MERCİMEK ÇORBA       | 132  |
| ETLİ NOHUT    | 369  | EKŞİLİ KÖFTE   | 460  | HÜNKAR BEĞENDİ  | 520  | PİLİÇ PANE    | 392  | PATLICAN MUSAKKA     | 260  |
| ŞAKŞUKA       | 348  | MÜCVER/YOĞURT  | 275  | Z.YAĞLI BEZELYE | 350  | Z.YAĞLI BAMYA | 260  | Z.YAĞLI TAZE FASULYE | 435  |
| PİRİNÇ PİLAVI | 392  | MAKARNA        | 296  | PİRİNÇ PİLAVI   | 392  | SPAGETTİ      | 296  | BULGUR PİLAVI        | 291  |
| CACIK         | 131  | MEYVE          | 130  | HÖŞMERİM        | 420  | AYRAN         | 110  | SÜTLÜ KADAYIF        | 400  |

| 08.08.2022            |      | 09.08.2022          |      | 10.08.2022              |      | 11.08.2022          |      | 12.08.2022                 |      |
|-----------------------|------|---------------------|------|-------------------------|------|---------------------|------|----------------------------|------|
|                       | KCAL | SALI                | KCAL | ÇARŞAMBA                | KCAL | PERŞEMBE            | KCAL | CUMA                       | KCAL |
| PAZARTESİ             |      | SALI                |      | ÇARŞAMBA                |      | PERŞEMBE            |      | CUMA                       |      |
| KREMALI DOMATES ÇORBA | 161  | DÜĞÜN ÇORBA         | 125  | TEL ŞEHİRİYE ÇORBA      | 153  | EZOĞELİN ÇORBA      | 206  | SEBZE ÇORBA                | 100  |
| KORDON BLEU           | 546  | ETLİ KURU FASULYE   | 375  | KADINBUDU KÖFTE         | 417  | PİLİÇ PIRZOLA       | 405  | TİRİT KEBABI               | 463  |
| KABAK KALYE           | 192  | Z.YAĞLI İMAMBAYILDI | 194  | Z.YAĞLI SEMİZOTU/YOĞURT | 273  | Z.YAĞLI BİBER DOLMA | 265  | YOĞURT SOSLU FALAFEL KÖFTE | 332  |
| MAKARNA               | 296  | PİRİNÇ PİLAVI       | 392  | PEYNİRLİ KUSKUS         | 296  | MAKARNA             | 296  | PEYNİRLİ BÖREK             | 372  |
| AYRAN                 | 110  | CACIK               | 131  | KARPUZ                  | 90   | YOĞURT              | 124  | ÇİKOLATA SOSLU PASTA       | 375  |

| 15.08.2022               |      | 16.08.2022               |      | 17.08.2022      |      | 18.08.2022     |      | 19.08.2022                  |      |
|--------------------------|------|--------------------------|------|-----------------|------|----------------|------|-----------------------------|------|
|                          | KCAL | SALI                     | KCAL | ÇARŞAMBA        | KCAL | PERŞEMBE       | KCAL | CUMA                        | KCAL |
| PAZARTESİ                |      | SALI                     |      | ÇARŞAMBA        |      | PERŞEMBE       |      | CUMA                        |      |
| TERBİYELİ ŞEHİRİYE ÇORBA | 153  | MERCİMEK ÇORBA           | 132  | TOYGA ÇORBA     | 220  | BROKOLİ ÇORBA  | 132  | EZOĞELİN ÇORBA              | 206  |
| ETLİ NOHUT               | 369  | IZGARA KÖFTE             | 325  | TAS KEBABI      | 385  | FIRIN TAVUK    | 405  | MENGEN MUSAKKA              | 260  |
| PATLICAN MANCI           | 348  | Z.YAĞLI BÖRÜLCE          | 188  | Z.YAĞLI ENGİNAR | 184  | YEŞİL MERCİMEK | 260  | Z.YAĞLI YAPRAK SARMA/YOĞURT | 160  |
| PİRİNÇ PİLAVI            | 392  | PATLICANLI BULGUR PİLAVI | 291  | MAKARNA         | 296  | SEBZELİ PİLAV  | 392  | ARPA ŞEHİRİYE GÜVEÇ         | 296  |
| YOĞURT                   | 124  | AYRAN                    | 110  | TULUMBA TATLISI | 450  | KAVUN          | 100  | DONDURMA                    | 207  |

| 22.08.2022              |      | 23.08.2022        |      | 24.08.2022             |      | 25.08.2022                 |      | 26.08.2022    |      |
|-------------------------|------|-------------------|------|------------------------|------|----------------------------|------|---------------|------|
|                         | KCAL | SALI              | KCAL | ÇARŞAMBA               | KCAL | PERŞEMBE                   | KCAL | CUMA          | KCAL |
| PAZARTESİ               |      | SALI              |      | ÇARŞAMBA               |      | PERŞEMBE                   |      | CUMA          |      |
| KREMALI DOMATES ÇORBA   | 161  | MANTAR ÇORBA      | 125  | SALÇALI ŞEHİRİYE ÇORBA | 153  | MERCİMEK ÇORBA             | 132  | SEBZE ÇORBA   | 100  |
| PIZZA                   | 344  | ETLİ KURU FASULYE | 375  | ET HAŞLAMA             | 315  | ETLİ FIRIN TÜRLÜ           | 350  | TAVUK DÖNER   | 342  |
| KARIŞIK KIZARTMA/YOĞURT | 435  | Z.YAĞLI BAMYA     | 260  | Z.YAĞLI BEZELYE        | 350  | YOĞURT SOSLU FALAFEL KÖFTE | 332  | Z.YAĞLI KABAK | 192  |
| SPAGETTİ                | 296  | PİRİNÇ PİLAVI     | 392  | BULGUR PİLAVI          | 291  | PEYNİRLİ BÖREK             | 372  | PİRİNÇ PİLAVI | 392  |
| KOLA                    | 75   | PROFİTEROL        | 357  | AYRAN                  | 110  | FIRIN SÜTLAÇ               | 420  | MEYVE         | 130  |

| 29.08.2022      |      | 30.08.2022         |      | 31.08.2022          |      |  |  |  |  |
|-----------------|------|--------------------|------|---------------------|------|--|--|--|--|
|                 | KCAL | SALI               | KCAL | ÇARŞAMBA            | KCAL |  |  |  |  |
| PAZARTESİ       |      | SALI               |      | ÇARŞAMBA            |      |  |  |  |  |
| ET ÇORBASI      | 125  |                    |      | SEBZE ÇORBA         | 100  |  |  |  |  |
| KARNİYARIK      | 375  |                    |      | ETLİ NOHUT          | 369  |  |  |  |  |
| BARBUNYA PİLAKİ | 228  | <b>RESMİ TATİL</b> |      | Z.YAĞLI FIRIN SEBZE | 153  |  |  |  |  |
| BULGUR PİLAVI   | 291  |                    |      | PİRİNÇ PİLAVI       | 392  |  |  |  |  |
| CACIK           | 131  |                    |      | YOĞURT              | 124  |  |  |  |  |

AFİYET OLSUN