

## BANDIRMA ONYEDİ EYLÜL ÜNİVERSİTESİ MART AYI YEMEK LİSTESİ

02.03.2030		03.03.2030		04.03.2030		05.03.2030		06.03.2030	
PAZARTESİ	KCAL	SALI	KCAL	ÇARŞAMBA	KCAL	PERŞEMBE	KCAL	CUMA	KCAL
MERCİMEK ÇORBA	132	SEBZE ÇORBA	100	DOMATES ÇORBA	161	YAYLA ÇORBA	275	SÜTLÜ ŞEHRİYE ÇORBA	153
KADINBUDU KÖFTE	417	ETLİ KURU FASULYE	375	TAVUK SOTE	325	ETLİ BEZELYE	350	SAHAN KÖFTE	325
Z.YAĞLI KEREVİZ	165	MÜCVER/YOĞURT	275	Z.YAĞLI TAZE FASULYE	435	KARIŞIK KIZARTMA/YOĞURT	435	BARBUNYA PİLAKİ	228
SOSLU MAKARNA	296	PİRİNÇ PİLAVI	392	BULGUR PİLAVI	291	ERİŞTE	296	MISIRLI PİLAV	392
AYRAN	110	SAKIZLI MUHALLEBİ	420	YOĞURT	124	BAKLAVA	420	MEYVE	130
09.03.2030		10.03.2030		11.03.2030		12.03.2030		13.03.2030	
PAZARTESİ	KCAL	SALI	KCAL	ÇARŞAMBA	KCAL	PERŞEMBE	KCAL	CUMA	KCAL
EZOĞELİN ÇORBA	206	SALÇALI ŞEHRİYE ÇORBA	153	SEBZE ÇORBA	100	YAYLA ÇORBA	275	TARHANA ÇORBA	290
İÇLİ KÖFTE	349	FIRIN TAVUK	405	ETLİ NOHUT	369	SEBZELİ KÖFTE	398	TAS KEBABI	385
Z.YAĞLI TAZE FASULYE	435	ŞAKŞUKA	248	Z.YAĞLI TÜRLÜ	350	KARNABAĞAR PANE/YOĞURT	165	KAPUSKA	156
YOĞURTLU MAKARNA	296	BULGUR PİLAVI	291	PİRİNÇ PİLAVI	392	PEYNİRLİ MAKARNA	296	ERİŞTE	296
HÖŞMERİM	420	AYRAN	110	YOĞURT	124	MEYVE	130	KADAYIF	420
16.03.2030		17.03.2030		18.03.2030		19.03.2030		20.03.2030	
PAZARTESİ	KCAL	SALI	KCAL	ÇARŞAMBA	KCAL	PERŞEMBE	KCAL	CUMA	KCAL
ET ÇORBASI	132	MENGEN ÇORBA	220	MERCİMEK ÇORBA	132	ŞEHRİYE ÇORBA	153	DOMATES ÇORBA	161
KIYMALI İSPANAK/YOĞURT	281	İZMİR KÖFTE	325	ETLİ KURU FASULYE	375	PİLİÇ PANE	392	ETLİ FIRIN GÜVEÇ	350
KARIŞIK KIZARTMA/YOĞURT	435	Z.YAĞLI TAZE FASULYE	435	YOĞURT SOSLU FALAFEL KÖFTE	332	YEŞİL MERCİMEK	260	BARBUNYA PİLAKİ	228
SPAGETTİ	296	BULGUR PİLAVI	291	PİRİNÇ PİLAVI	392	ERİŞTE	296	MAKARNA	296
SUPANGLE	420	AYRAN	110	İRMİK HELVA	420	MEYVE SUYU	110	YOĞURT	124
23.03.2030		24.03.2030		25.03.2030		26.03.2030		27.03.2030	
PAZARTESİ	KCAL	SALI	KCAL	ÇARŞAMBA	KCAL	PERŞEMBE	KCAL	CUMA	KCAL
MERCİMEK ÇORBA	132	TARHANA ÇORBA	290	MANTAR ÇORBA	125	EZOĞELİN ÇORBA	206	YAYLA ÇORBA	275
ORMAN KEBABI	435	ETLİ NOHUT	369	EKŞİLİ KÖFTE	320	ETLİ TÜRLÜ	350	BEŞAMEL SOSLU TAVUK	306
MÜCVER/YOĞURT	275	ŞAKŞUKA	248	KABAK KALYE	230	Z.YAĞLI İSPANAK/YOĞURT	281	Z.YAĞLI BİBER DOLMA/YOĞURT	265
SOSLU MAKARNA	296	PİRİNÇ PİLAVI	392	BULGUR PİLAVI	291	BÖREK	321	SPAGETTİ	296
MEYVE	130	CACIK	131	AYRAN	110	HÖŞMERİM	420	MEYVESUYU	110
30.03.2030		31.03.2030							
PAZARTESİ	KCAL	SALI	KCAL						
SEBZE ÇORBA	100	EZOĞELİN ÇORBA	206						
ETLİ KURU FASULYE	375	PÜRELİ ROSTO KÖFTE	330						
Z.YAĞLI TÜRLÜ	350	Z.YAĞLI PIRASA	231						
PİRİNÇ PİLAVI	392	MAKARNA	296						
YOĞURT	124	MEYVE	110						

AFİYET OLSUN