

## BANDIRMA ONYEDİ EYLÜL ÜNİVERSİTESİ EKİM AYI YEMEK LİSTESİ

01.10.2021																	
CUMA																	
KCAL																	
								MERCİMEK ÇORBA	132								
								ÇİFTLİK KÖFTE	354								
								BARBUNYA PİLAKİ	228								
								BULGUR PİLAVI	291								
								AYRAN	110								
04.10.2021																	
PAZARTESİ																	
KCAL																	
		05.10.2021			06.10.2021			07.10.2021			08.10.2021						
		SALI		KCAL		ÇARŞAMBA		KCAL		PERŞEMBE		KCAL		CUMA		KCAL	
		ET ÇORBA	132	TARHANA ÇORBA	290	MERCİMEK ÇORBA	132	ŞEHRİYE ÇORBA	153	EZOĞELİN ÇORBA	206						
		ETLİ KURU FASULYE	375	İZMİR KÖFTE	325	ELBASAN TAVA	375	PİLİÇ PANE	392	PATLICAN KEBABI	465						
		ŞAKŞUKA	248	Z.YAĞLI BAMYA	260	ISPANAK/YOĞURT	281	Z.YAĞLI TAZE FASULYE	435	YOĞURT SOSLU FALAFEL KÖFTE	332						
		PİRİNÇ PİLAVI	392	BULGUR PİLAVI	291	SPAGETİ	296	PİRİNÇ PİLAVI	392	ERİŞTE	296						
		YOĞURT	124	AYRAN	110	KEŞKÜL	420	AYRAN	110	MEYVE	130						
11.10.2021																	
PAZARTESİ																	
KCAL																	
		12.10.2021			13.10.2021			14.10.2021			15.10.2021						
		SALI		KCAL		ÇARŞAMBA		KCAL		PERŞEMBE		KCAL		CUMA		KCAL	
		MERCİMEK ÇORBA	132	MANTAR ÇORBA	125	ŞEHRİYE ÇORBA	153	EZOĞELİN ÇORBA	206	MENGEN ÇORBA	220						
		ORMAN KEBABI	435	ETLİ NOHUT	369	FIRIN TAVUK	405	ETLİ FIRIN GÜVEÇ	350	ANTEP USULÜ EKŞİLİ KÖFTE	410						
		MÜCVER/YOĞURT	275	SOSLU KARIŞIK KIZARTMA	435	BARBUNYA PİLAKİ	228	Z.YAĞLI TAZE FASULYE	435	Z.YAĞLI BEZELYE	350						
		MAKARNA	296	PİRİNÇ PİLAVI	392	BULGUR PİLAVI	291	MAKARNA	296	PİRİNÇ PİLAVI	392						
		MEYVE	130	YOĞURT	124	AYRAN	110	CEVİZLİ BAKLAVA	465	MEYVE SUYU	110						
18.10.2021																	
PAZARTESİ																	
KCAL																	
		19.10.2021			20.10.2021			21.10.2021			22.10.2021						
		SALI		KCAL		ÇARŞAMBA		KCAL		PERŞEMBE		KCAL		CUMA		KCAL	
		SEBZE ÇORBA	100	TARHANA ÇORBA	290	TAVUKSUYU ÇORBA	161	MERCİMEK ÇORBA	132	DOMATES ÇORBA	161						
		ETLİ KURU FASULYE	375	PİLİÇ KAVURMA	392	KIYMALI ISPANAK/YOĞURT	281	PATLICAN MUSAKKA	260	SAHAN KÖFTE	325						
		Z.YAĞLI İMAMBAYILDI	194	YOĞURT SOSLU FALAFEL KÖFTE	332	Z.YAĞLI BİBER DOLMA/YOĞURT	265	Z.YAĞLI BAMYA	260	YEŞİL MERCİMEK	260						
		PİRİNÇ PİLAVI	392	MAKARNA	296	PATATESLİ PİŞİ	340	BULGUR PİLAVI	291	ERİŞTE	296						
		YOĞURT	124	MEYVE	130	KAZANDIBİ	355	YOĞURT	124	AYRAN	110						
25.10.2021																	
PAZARTESİ																	
KCAL																	
		26.10.2021			27.10.2021			28.10.2021			29.10.2021						
		SALI		KCAL		ÇARŞAMBA		KCAL		PERŞEMBE		KCAL		CUMA		KCAL	
		ŞEHRİYE ÇORBA	153	MERCİMEK ÇORBA	132	SEBZE ÇORBA	100	EZOĞELİN ÇORBA	206								
		ETLİ NOHUT	369	FIRIN TAVUK	405	ETLİ FIRIN PATATES	260	SEBZELİ KÖFTE	354								
		Z.YAĞLI FIRIN SEBZE	153	Z.YAĞLI TAZE FASULYE	435	MANTAR SOTE	285	MÜCVER/YOĞURT	275								
		PİRİNÇ PİLAVI	392	BULGUR PİLAVI	291	PEYNİRLİ KUSKUS	296	PİRİNÇ PİLAVI	392								
		YOĞURT	124	AYRAN	110	HÖŞMERİM	420	MEYVE	130								

AFİYET OLSUN