

BANDIRMA ONYEDİ EYLÜL ÜNİVERSİTESİ MART AYI YEMEK LİSTESİ

		01.03.2023		02.03.2023		03.03.2023			
	KCAL		KCAL		KCAL		KCAL		
		ÇARŞAMBA		PERŞEMBE		CUMA			
		TAVUKSUYU ÇORBA	161	SEBZE ÇORBA	100	EZOĞELİN ÇORBA	206		
		ETLİ FIRIN GÜVEÇ	385	İZMİR KÖFTE	325	SOYA SOSLU TAVUK	324		
		KAPUSKA	196	MÜCVER/YOĞURT	275	ISPANAK	281		
		MAKARNA	296	PİRİNÇ PİLAVI	392	FIRIN MAKARNA	422		
		HÖŞMERİM	420	MEYVE	130	YOĞURT	124		
06.03.2023		07.03.2023		08.03.2023		09.03.2023		10.03.2023	
	KCAL	SALI	KCAL	ÇARŞAMBA	KCAL	PERŞEMBE	KCAL	CUMA	KCAL
PAZARTESİ									
ET ÇORBA	125	MERCİMEK ÇORBA	132	TAVUKSUYU ÇORBA	161	EZOĞELİN ÇORBA	206	YAYLA ÇORBA	270
ETLİ KURU FASULYE	375	PİLİÇ PANE	392	HÜNKAR BEĞENDİ	520	SEBZELİ KÖFTE	398	ETLİ FIRIN TÜRLÜ	350
Z.YAĞLI FIRIN SEBZE	153	Z.YAĞLI BEZELYE	350	Z.YAĞLI KARNABAHAAR	287	ŞAKŞUKA	348	YOĞURT SOSLU FALAFEL KÖFTE	332
PİRİNÇ PİLAVI	392	BULGUR PİLAVI	291	MAKARNA	296	NOHUTLU PİLAV	392	MAKARNA	296
CACIK	131	AYRAN	110	ÇİKOLATALI PASTA	375	MEYVE	130	SUPANGLE	420
13.03.2023		14.03.2023		15.03.2023		16.03.2023		17.03.2023	
	KCAL	SALI	KCAL	ÇARŞAMBA	KCAL	PERŞEMBE	KCAL	CUMA	KCAL
PAZARTESİ									
ŞEHRİYE ÇORBA	153	MERCİMEK ÇORBA	132	TARHANA ÇORBA	190	EZOĞELİN ÇORBA	206	SEBZE ÇORBA	100
TAVUK DÖNER	342	ETLİ NOHUT	369	EKŞİLİ KÖFTE	460	KAĞIT KEBABI	400	PİLİÇ EMENSE	392
BARBUNYA PİLAKİ	228	SOSLU KARIŞIK KIZARTMA	435	Z.YAĞLI TAZE FASULYE	435	ISPANAK	281	Z.YAĞLI KEREVİZ	165
BULGUR PİLAVI	291	PİRİNÇ PİLAVI	392	MAKARNA	296	PATATESLİ BÖREK	321	PİRİNÇ PİLAVI	392
AYRAN	110	CACIK	131	ŞEKERPARE	420	YOĞURT	124	MEYVE	130
20.03.2023		21.03.2023		22.03.2023		23.03.2023		24.03.2023	
	KCAL	SALI	KCAL	ÇARŞAMBA	KCAL	PERŞEMBE	KCAL	CUMA	KCAL
PAZARTESİ									
ET ÇORBA	125	EZOĞELİN ÇORBA	206	BROKOLİ ÇORBA	104	MERCİMEK ÇORBA	132	TAVUKSUYU ÇORBA	161
ETLİ KURU FASULYE	375	HASANPAŞA KÖFTE	433	PATATES MUSAKKA	260	TAS KEBABI	385	PİLİÇ SARMA	430
ŞAKŞUKA	348	Z.YAĞLI PIRASA	245	MANTAR SOTE	285	Z.YAĞLI FIRIN SEBZE	153	ISPANAK	281
PİRİNÇ PİLAVI	392	MAKARNA	296	BULGUR PİLAVI	291	PİRİNÇ PİLAVI	392	FIRIN MAKARNA	422
CACIK	131	MEYVE	130	YOĞURT	124	TULUMBA TATLISI	420	YOĞURT	124
27.03.2023		28.03.2023		29.03.2023		30.03.2023		31.03.2023	
	KCAL	SALI	KCAL	ÇARŞAMBA	KCAL	PERŞEMBE	KCAL	CUMA	KCAL
PAZARTESİ									
DOMATES ÇORBA	161	ŞEHRİYE ÇORBA	153	MERCİMEK ÇORBA	132	SEBZE ÇORBA	100	EZOĞELİN ÇORBA	206
MİTİTE KÖFTE	398	ETLİ NOHUT	369	MANTARLI TAVUK SOTE	385	MENGEN MUSAKKA	260	SEBZELİ KEBAP	436
YEŞİL MERCİMEK	260	Z.YAĞLI BEZELYE	350	MÜCVER/YOĞURT	275	Z.YAĞLI TAZE FASULYE	435	BARBUNYA PİLAKİ	228
MAKARNA	296	PİRİNÇ PİLAVI	392	ERİŞTE	296	BULGUR PİLAVI	291	PİRİNÇ PİLAVI	392
AYRAN	110	CACIK	131	HÖŞMERİM	420	YOĞURT	124	KOMPOSTO	166

AFİYET OLSUN