

BANDIRMA ONYEDİ EYLÜL ÜNİVERSİTESİ MART AYI YEMEK LİSTESİ

01.03.2021		02.03.2021		03.03.2021		04.03.2021		05.03.2021	
PAZARTESİ	KCAL	SALI	KCAL	ÇARŞAMBA	KCAL	PERŞEMBE	KCAL	CUMA	KCAL
ŞEHRİYE ÇORBA	153	DOMATES ÇORBA	232	SEBZE ÇORBA	100	YAYLA ÇORBA	275	MERCİMEK ÇORBA	132
PATLICAN MUSAKKA	260	PİLİÇ KAVURMA	360	ETLİ KURU FASULYE	375	İZMİR KÖFTE	325	TAS KEBABI	385
MANTAR PİLAKİ	285	Z.YAĞLI PIRASA	231	YOĞURT SOSLU FALAFEL KÖFTE	332	KAPUSKA	196	Z.YAĞLI BEZELYE	350
BULGUR PİLAVI	291	MAKARNA	296	PİRİNÇ PİLAVI	392	ERİŞTE	296	PİRİNÇ PİLAVI	392
YOĞURT	124	AYRAN	110	SUPANGLE	420	MEYVE	94	HÖŞMERİM	420
08.03.2021		09.03.2021		10.03.2021		11.03.2021		12.03.2021	
PAZARTESİ	KCAL	SALI	KCAL	ÇARŞAMBA	KCAL	PERŞEMBE	KCAL	CUMA	KCAL
TARHANA ÇORBA	290	TAVUKSUYU ÇORBA	161	MANTAR ÇORBA	100	MERCİMEK ÇORBA	132	DOMATES ÇORBA	232
KADINBUDU KÖFTE	417	ETLİ NOHUT	369	SEBZELİ KEBAP	385	ETLİ PATATES	350	FIRIN TAVUK	405
Z.YAĞLI BAMYA	260	Z.YAĞLI KEREVİZ	165	BARBUNYA PİLAKİ	228	ISPANAK/YOĞURT	281	KARNABAHAH PANE/YOĞURT	287
SPAGETTİ	296	PİRİNÇ PİLAVI	392	BULGUR PİLAVI	291	ERİŞTE	296	İÇ PİLAV	385
MEYVE SUYU	110	SÜTLÜ İRMİK HELVA	430	YOĞURT	124	KEMALPAŞA TATLISI	420	MEYVE	120
15.03.2021		16.03.2021		17.03.2021		18.03.2021		19.03.2021	
PAZARTESİ	KCAL	SALI	KCAL	ÇARŞAMBA	KCAL	PERŞEMBE	KCAL	CUMA	KCAL
DÜĞÜN ÇORBA	132	YAYLA ÇORBA	275	MERCİMEK ÇORBA	132	TAVUKSUYU ÇORBA	161	EZOĞELİN ÇORBA	206
ETLİ KURU FASULYE	375	PİLİÇ PANE	392	PATLICAN MUSAKKA	260	SAHAN KÖFTE	325	KIYMALI FIRIN KARNABAHAH	287
PATLICAN MANCI	248	KAPUSKA	196	Z.YAĞLI TAZE FASULYE	435	Z.YAĞLI TAZE FASULYE	435	SOSLU KARIŞIK KIZARTMA	435
PİRİNÇ PİLAVI	392	MAKARNA	296	BULGUR PİLAVI	291	ERİŞTE	296	MANTI	322
YOĞURT	124	MEYVE SUYU	110	YOĞURT	124	MEYVE	116	SÜTLAÇ	286
22.03.2021		23.03.2021		24.03.2021		25.03.2021		26.03.2021	
PAZARTESİ	KCAL	SALI	KCAL	ÇARŞAMBA	KCAL	PERŞEMBE	KCAL	CUMA	KCAL
TARHANA ÇORBA	290	MERCİMEK ÇORBA	132	TOYGA ÇORBA	161	EZOĞELİN ÇORBA	206	BROKOLİ ÇORBA	100
İÇLİ KÖFTE	349	ETLİ NOHUT	369	ELBASAN TAVA	375	KIYMALI ISPANAK/YOĞURT	281	TAVUK SOTE	325
Z.YAĞLI BEZELYE	350	KARIŞIK KIZARTMA/YOĞURT	435	YEŞİL MERCİMEK	260	Z.YAĞLI TAZE FASULYE	435	Z.YAĞLI BAMYA	260
MAKARNA	291	PİRİNÇ PİLAVI	392	SPAGETTİ	296	PATATESLİ BÖREK	321	GARNİTÜRLÜ PİLAV	396
AYRAN	110	KALBURABASTI	420	MEYVE	120	HÖŞMERİM	420	YOĞURT	124
29.03.2021		30.03.2021		31.03.2021					
PAZARTESİ	KCAL	SALI	KCAL	ÇARŞAMBA	KCAL				
MERCİMEK ÇORBA	132	SEBZE ÇORBA	100	DÜĞÜN ÇORBA	132				
ETLİ FIRIN TÜRLÜ	350	ÇİFTLİK KÖFTE	398	ETLİ KURU FASULYE	375				
KABAK MÜCVER/YOĞURT	275	Z.YAĞLI PIRASA	231	YUMURTALI ISPANAK	235				
PİRİNÇ PİLAVI	392	MAKARNA	296	PİRİNÇ PİLAVI	392				
TULUMBA TATLISI	420	AYRAN	110	YOĞURT	124				

AFİYET OLSUN