

BANDIRMA ONYEDİ EYLÜL ÜNİVERSİTESİ NİSAN AYI YEMEK LİSTESİ

						01.04.2021		02.04.2021	
						PERŞEMBE	KCAL	CUMA	KCAL
						DOMATES ÇORBA	232	EZOĞELİN ÇORBA	206
						FIRIN TAVUK	405	ETLİ KABAK DOLMA/YOĞURT	435
						Z.YAĞLI TAZE FASULYE	435	MANTAR PİLAKİ	285
						SPAGETTİ	296	ERİŞTE	296
						MEYVE	130	SUPANĞLE	420
05.04.2021		06.04.2021		07.04.2021		08.04.2021		09.04.2021	
PAZARTESİ	KCAL	SALI	KCAL	ÇARŞAMBA	KCAL	PERŞEMBE	KCAL	CUMA	KCAL
SEBZE ÇORBA	100	YAYLA ÇORBA	275	MERCİMEK ÇORBA	132	TARHANA ÇORBA	290	DÜĞÜN ÇORBA	132
ETLİ NOHUT	369	İZMİR KÖFTE	325	ETLİ FIRIN TÜRLÜ	385	PİLİÇ PANE	392	ELBASAN TAVA	375
ŞAKŞUKA	248	İSPANAK/YOĞURT	281	YOĞ.SOSLU FALAFEL KÖFTE	332	MÜCVER/YOĞURT	275	Z.YAĞLI FIRIN SEBZE	153
PİRİNÇ PİLAVI	392	MAKARNA	296	PİRİNÇ PİLAVI	392	MAKARNA	296	BULGUR PİLAVI	291
YOĞURT	124	MEYVE	120	KEMALPAŞA TATLISI	420	MEYVE SUYU	110	AYRAN	110
12.04.2021		13.04.2021		14.04.2021		15.04.2021		16.04.2021	
PAZARTESİ	KCAL	SALI	KCAL	ÇARŞAMBA	KCAL	PERŞEMBE	KCAL	CUMA	KCAL
DOMATESLİ ŞEHİRİYE ÇORBA	232	BROKOLİ ÇORBA	100	YAYLA ÇORBA	275	MERCİMEK ÇORBA	132	TARHANA ÇORBA	290
KADINBUDU KÖFTE	417	ETLİ KURU FASULYE	375	TAVUK SOTE	325	PATATES OTURTMA	260	ÇİFTLİK KÖFTE	354
Z.YAĞLI BAMYA	260	Z.YAĞLI KEREVİZ	165	İSPANAK KAVURMA/YOĞURT	281	Z.YAĞLI TÜRLÜ	350	PEYNIRLİ KABAK SANDAL	186
SPAGETTİ	296	PİRİNÇ PİLAVI	392	MAKARNA	296	PİRİNÇ PİLAVI	392	BULGUR PİLAVI	291
AYRAN	110	SÜTLÜ İRMİK HELVA	430	MEYVE	130	TULUMBA TATLISI	420	AYRAN	110
19.04.2021		20.04.2021		21.04.2021		22.04.2021		23.04.2021	
PAZARTESİ	KCAL	SALI	KCAL	ÇARŞAMBA	KCAL	PERŞEMBE	KCAL	CUMA	KCAL
MERCİMEK ÇORBA	132	DOMATES ÇORBA	232	EZOĞELİN ÇORBA	206	SEBZE ÇORBA	100		
ETLİ NOHUT	369	ORMAN KEBABI	435	ETLİ BİBER DOLMA/YOĞURT	435	TAVUK DÖNER	342		
ŞAKŞUKA	248	KARNABAHAH PANE/YOĞURT	277	YOĞ.SOSLU FALAFEL KÖFTE	332	BARBUNYA PİLAKİ	228	RESMİ TATİL	
PİRİNÇ PİLAVI	392	MAKARNA	296	ERİŞTE	296	BULGUR PİLAVI	291		
YOĞURT	124	MEYVE	120	HÖŞMERİM	420	AYRAN	110		
26.04.2021		27.04.2021		28.04.2021		29.04.2021		30.04.2021	
PAZARTESİ	KCAL	SALI	KCAL	ÇARŞAMBA	KCAL	PERŞEMBE	KCAL	CUMA	KCAL
MERCİMEK ÇORBA	132	MANTAR ÇORBA	100	TARHANA ÇORBA	290	YAYLA ÇORBA	275	EZOĞELİN ÇORBA	206
TAS KEBABI	385	ETLİ KURU FASULYE	375	PİLİÇ KAVURMA	360	ETLİ FIRIN GÜVEÇ	385	IZGARA KÖFTE/PATATES	325
Z.YAĞLI BAMYA	260	SOSLU KARIŞIK KIZARTMA	435	Z.YAĞLI BAKLA	435	YEŞİL MERCİMEK	260	Z.YAĞLI TAZE FASULYE	435
BULGUR PİLAVI	291	PİRİNÇ PİLAVI	392	MAKARNA	296	ERİŞTE	296	PİRİNÇ PİLAVI	392
AYRAN	110	YOĞURT	124	KALBURABASTI	420	MEYVE	120	MEYVE SUYU	110

AFİYET OLSUN