

**BANDIRMA ONYEDI EYLÜL ÜNİVERSİTESİ MART AYI YEMEK LİSTESİ**

01.03.2022		02.03.2022		03.03.2022		04.03.2022				
	SALI	KCAL	ÇARŞAMBA	KCAL	PERŞEMBE	KCAL	CUMA	KCAL		
	ŞEHİRİYE ÇORBA	153	MERCİMEK ÇORBA	132	SEBZE ÇORBA	100	YAYLA ÇORBA	275		
	TAVUK HAŞLAMA	405	SEBZELİ KEBAP	385	İZMİR KÖFTE	325	PİLİÇ SOTE	325		
	Z.YAĞLI TAZE FASULYE	435	KAPUSKA	196	Z.YAĞLI BEZELYE	350	Z.YAĞLI FIRIN SEBZE	153		
	PİRİNÇ PİLAVI	392	PEYNİRLİ KUSKUS	296	BULGUR PİLAVI	291	SPAGETTİ	296		
	MEYVE	130	SÜTLAÇ	420	AYRAN	110	HAŞHAŞLI REVANİ	370		
07.03.2022		08.03.2022		09.03.2022		10.03.2022		11.03.2022		
	PAZARTESİ	KCAL	SALI	KCAL	ÇARŞAMBA	KCAL	PERŞEMBE	KCAL	CUMA	KCAL
	DOMATES ÇORBA	161	DÜĞÜN ÇORBA	125	YAYLA ÇORBA	275	MERCİMEK ÇORBA	132	BROKOLİ ÇORBA	132
	KADINBUDU KÖFTE	417	ETLİ KURU FASULYE	375	MANTARLI TAVUK SOTE	328	ARNAVUT CİĞERİ	540	SEBZELİ KÖFTE	398
	Z.YAĞLI TÜRLÜ	350	SEBZELİ MANTAR SOTE	285	YEŞİL MERCİMEK	260	YOĞURT SOSLU FALAFEL KÖFTE	332	Z.YAĞLI BAMYA	260
	ERİŞTE	296	PİRİNÇ PİLAVI	392	MAKARNA	296	PATATESLİ PİŞİ	340	BULGUR PİLAVI	291
	AYRAN	110	LOKMA TATLISI	400	MEYVE	130	HÖŞMERİM	420	AYRAN	110
14.03.2022		15.03.2022		16.03.2022		17.03.2022		18.03.2022		
	PAZARTESİ	KCAL	SALI	KCAL	ÇARŞAMBA	KCAL	PERŞEMBE	KCAL	CUMA	KCAL
	SEBZE ÇORBA	100	TOYGA ÇORBA	275	MERCİMEK ÇORBA	132	ŞEHİRİYE ÇORBA	153	EZOĞELİN ÇORBA	206
	ETLİ NOHUT	369	PİLİÇ PANE	392	ELBASAN TAVA	375	PÜRELİ ROSTO KÖFTE	433	ETLİ FIRIN GÜVEÇ	385
	Z.YAĞLI KABAK	192	ISPANAK KAVURMA/YOĞURT	291	Z.YAĞLI TAZE FASULYE	435	Z.YAĞLI KEREVİZ	165	MÜCVER / YOĞURT	275
	PİRİNÇ PİLAVI	392	DOMATESLİ ARPA ŞEHİRİYE	296	MAKARNA	296	BULGUR PİLAVI	291	PİRİNÇ PİLAVI	392
	KALBURABASTI	400	MEYVE SUYU	110	ŞEKERPARE	420	AYRAN	110	MEYVE	130
21.03.2022		22.03.2022		23.03.2022		24.03.2022		25.03.2022		
	PAZARTESİ	KCAL	SALI	KCAL	ÇARŞAMBA	KCAL	PERŞEMBE	KCAL	CUMA	KCAL
	MERCİMEK ÇORBA	132	ŞEHİRİYE ÇORBA	153	YAYLA ÇORBA	275	EZOĞELİN ÇORBA	206	MANTAR ÇORBA	125
	FIRIN TAVUK	405	ETLİ KURU FASULYE	375	DALYAN KÖFTE	325	PİLİÇ PİRZOLA	405	BALIK	443
	PATATES KROKET	228	Z.YAĞLI FIRIN SEBZE	153	Z.YAĞLI PIRASA	231	Z.YAĞLI BİBER DOLMA	265	BARBUNYA PİLAKİ	228
	BULGUR PİLAVI	291	PİRİNÇ PİLAVI	392	MAKARNA	296	ERİŞTE	296	SPAGETTİ	296
	AYRAN	110	SÜTLÜ İRMİK HELVA	430	MEYVE	130	YOĞURT	124	TAHİN HELVA	430
28.03.2022		29.03.2022		30.03.2022		31.03.2022				
	PAZARTESİ	KCAL	SALI	KCAL	ÇARŞAMBA	KCAL	PERŞEMBE	KCAL		
	SEBZE ÇORBA	100	MERCİMEK ÇORBA	132	DOMATES ÇORBA	161	TARHANA ÇORBA	290		
	ETLİ NOHUT	369	PİLİÇ KAVURMA	385	TAS KEBABI	385	İZMİR KÖFTE	325		
	ŞAKŞUKA	248	Z.YAĞLI TAZE FASULYE	435	KARNABAĞAR PANE/YOĞURT	175	YUMURTALI ISPANAK	235		
	PİRİNÇ PİLAVI	392	ERİŞTE	296	NOHUTLU PİLAV	395	BULGUR PİLAVI	291		
	SUPANGLE	420	MEYVE	130	KADAYIF	420	AYRAN	110		

AFİYET OLSUN