

BANDIRMA ONYEDİ EYLÜL ÜNİVERSİTESİ EKİM AYI YEMEK LİSTESİ

		01.10.2019		02.10.2019		03.10.2019		04.10.2019	
		SALI	KCAL	ÇARŞAMBA	KCAL	PERŞEMBE	KCAL	CUMA	KCAL
		EZOĞELİN ÇORBA	206	ET ÇORBASI	132	MERCİMEK ÇORBA	132	SEBZE ÇORBA	100
		TAVUK SÖTE	325	İÇLİ KÖFTE/PATATES	349	ORMAN KEBABI	435	PATLICAN MUSAKKA	260
		PATLICAN MANCI	248	YEŞİL MERCİMEK	260	Z.YAĞLI TAZE FASULYE	435	Z.YAĞLI BAMYA	260
		ERİŞTE	296	BULGUR PİLAVI	291	MAKARNA	296	PİRİNÇ PİLAVI	392
		MEYVE	130	AYRAN	110	HÖŞMERİM	420	CACIK	131
		07.10.2019		08.10.2019		09.10.2019		10.10.2019	
		PAZARTESİ	KCAL	SALI	KCAL	ÇARŞAMBA	KCAL	PERŞEMBE	KCAL
		ŞEHİRİYE ÇORBA	153	YAYLA ÇORBA	275	MERCİMEK ÇORBA	132	TARHANA ÇORBA	290
		ETLİ KURU FASULYE	375	MİTİTE KÖFTE	398	ETLİ TÜRLÜ	350	FIRIN TAVUK	405
		İMAMBAYILDI	194	SEBZELİ MANTAR SÖTE	285	KARIŞIK KIZARTMA/YOĞURT	435	MÜCVER/YOĞURT	275
		PİRİNÇ PİLAVI	392	ERİŞTE	296	MAKARNA	296	GARNİTÜRLÜ PİLAV	395
		YOĞURT	124	AYRAN	110	AŞURE	391	MEYVE	130
		14.10.2019		15.10.2019		16.10.2019		17.10.2019	
		PAZARTESİ	KCAL	SALI	KCAL	ÇARŞAMBA	KCAL	PERŞEMBE	KCAL
		MERCİMEK ÇORBA	132	SEBZE ÇORBA	100	TARHANA ÇORBA	290	MANTAR ÇORBA	125
		KADINBUDU KÖFTE	417	PATATES OTURTMA	345	PİLİÇ PANE	392	SUCUKLU KURU FASULYE	375
		Z.YAĞLI TAZE FASULYE	435	Z.YAĞLI BEZELYE	350	Z.YAĞLI İSPANAK/YOĞURT	281	PATLICAN MANCI	248
		SOSLU MAKARNA	296	BULGUR PİLAVI	291	KUSKUS	296	PİRİNÇ PİLAVI	392
		AYRAN	110	YOĞURT	124	MEYVE	130	CACIK	131
		21.10.2019		22.10.2019		23.10.2019		24.10.2019	
		PAZARTESİ	KCAL	SALI	KCAL	ÇARŞAMBA	KCAL	PERŞEMBE	KCAL
		TOYGA ÇORBA	275	TAVUKSUYU ÇORBA	161	SEBZE ÇORBA	100	EZOĞELİN ÇORBA	206
		ŞİNİTZEL PANE	392	ETLİ NOHUT	369	FIRIN KÖFTE	325	KIYMALI İSPANAK/YOĞURT	281
		Z.YAĞLI TÜRLÜ	350	SOSLU KARIŞIK KIZARTMA	435	Z.YAĞLI TAZE FASULYE	435	Z.YAĞLI BİBER DOLMA/YOĞURT	265
		MAKARNA	296	PİRİNÇ PİLAVI	392	BULGUR PİLAVI	291	MAKARNA	296
		MEYVE SUYU	110	YOĞURT	124	AYRAN	110	HÜNKAR TATLISI	420
		28.10.2019		29.10.2019		30.10.2019		31.10.2019	
		PAZARTESİ	KCAL	SALI	KCAL	ÇARŞAMBA	KCAL	PERŞEMBE	KCAL
		DOMATES ÇORBA	161			MERCİMEK ÇORBA	132	ŞEHİRİYE ÇORBA	153
		BEŞAMEL SOSLU TAVUK	325			ETLİ KURU FASULYE	375	BALIK	443
		Z.YAĞLI BEZELYE	350	RESMİ TATİL		ŞAKŞUKA	248	Z.YAĞLI TAZE FASULYE	435
		PİRİNÇ PİLAVI	392			PİRİNÇ PİLAVI	392	ERİŞTE	296
		HÖŞMERİM	420			YOĞURT	124	MEYVE	130
AFİYET OLSUN									