

BİRÜNİ ÜNİVERSİTESİ ARALIK AYI YEMEK LİSTESİ

3.12.2018	4.12.2018	5.12.2018	6.12.2018	7.12.2018
<p>BUĞDAY ÇORBASI (150 kcal) ALİ NAZİK KEBABI (397 kcal) TAVUKLU BEZELYE (240 kcal) ZYT. PIRASA (160 kcal) SADE PİRİNÇ PİLAVI (275 kcal) YOĞURT (110 kcal) MEVSİM SALATA KIŞ MEYVESİ (45 kcal) YEŞİL ZEYTİN SALATASI (110 kcal)</p>	<p>EZOĞELİN ÇORBASI (132 kcal) KIYMALI BAMYA (145 kcal) JULYEN TAVUK SEBZE GARNİTÜRLÜ (228 kcal) ZYT. BİBER DOLMA (275 kcal) SEBZELİ MAKARNA (250 kcal)/BÖREK (300 kcal) YOĞURT (110 kcal) MEVSİM SALATA AYVA KOMPOSTOSU (95 kcal) ACILI EZME (70 kcal)</p>	<p>HAVUÇ ÇORBASI (137 kcal) KIYMALI KAPUSKA (142 kcal) SANDAL SEFASI (218 kcal) SICAK ŞAKŞUKA (180 kcal) MEYHANE PİLAVI (250 kcal) YOĞURT (110 kcal) MEVSİM SALATA KIŞ MEYVESİ (45 kcal) KEREVİZ SALATASI (132 kcal)</p>	<p>BULGUR ÇORBASI (127 kcal) EKŞİLİ KÖFTE (320 kcal) PÜRELİ TAVUK (260 kcal) ZYT. SEBZE BUKETİ (105 kcal) PEYNİRLİ ERIŞTE (282 kcal) YOĞURT (110 kcal) MEVSİM SALATA ÇİKOLATALI PUDİNG (120 kcal) KÖZ.BİBER SALATASI (90 kcal)</p>	<p>DÜĞÜN ÇORBASI (120 kcal) ETLİ NOHUT (373 kcal) TAVUK SOTE (190 kcal) ZYT. TAZE FASÜLYE (70 kcal) ŞEHRİYELİ PİRİNÇ PİLAVI (280 kcal) YOĞURT (110 kcal) MEVSİM SALATA CACIK (65 kcal) KARIŞIK TURŞU (36 kcal)</p>
10.12.2018	11.12.2018	12.12.2018	13.12.2018	14.12.2018
<p>MERCİMEK ÇORBASI (115 kcal) FİRİN KÖFTE (226 kcal) TAVUK HAŞLAMA (150 kcal) YUMURTALI İSPANAK (170 kcal) ŞEHRİYELİ BULGUR PİLAVI (250 kcal) YOĞURT (110 kcal) MEVSİM SALATA KIŞ MEYVESİ (45 kcal) HAVUÇ TARATOR (95 kcal)</p>	<p>DOMATES ÇORBASI (103 kcal) ORMAN KEBABI (330 kcal) FİRİN TAVUK (250 kcal) ZYT. KARNABAHAAR (70 kcal) SADE PİRİNÇ PİLAVI (275 kcal) YOĞURT (110 kcal) MEVSİM SALATA ŞEKERPARE (295 kcal) MERCİMEK KÖFTESİ (260 kcal)</p>	<p>TAVUK SUYU ÇORBASI (125 kcal) KADINBUDU KÖFTE (305 kcal) KÖRİ SOSLU TAVUK (245 kcal) ZYT. BROKOLİ (67 kcal) SPAGETTİ (230 kcal) YOĞURT (110 kcal) MEVSİM SALATA KIŞ MEYVESİ (45 kcal) HAYDARİ (132 kcal)</p>	<p>ŞEHRİYE ÇORBASI (130 kcal) ARAP TAVA (350 kcal) ÇİN USULU TAVUK (220 kcal) ZYT. BARBUNYA PİLAKİ (206 kcal) BULGUR PİLAVI (250 kcal) YOĞURT (110 kcal) MEVSİM SALATA FİRİN SÜTLAÇ (260 kcal) PATLICAN SALATASI (70 kcal)</p>	<p>KREMLİ MANTAR ÇORBASI (164 kcal) ETLİ KURU FASÜLYE (380 kcal) ASYA TAVUK (240 kcal) YUMURTALI KABAK KALYE (125 kcal) SADE PİRİNÇ PİLAVI (275 kcal) YOĞURT (110 kcal) MEVSİM SALATA CACIK (65 kcal) İSPANAK SALATASI (116 kcal)</p>
17.12.2018	18.12.2018	19.12.2018	20.12.2018	21.12.2018
<p>YAYLA ÇORBASI (115 kcal) HÜNKAR BEĞENDİ (257 kcal) FİRİN TAVUK BAGET (230 kcal) ZYT. KEREVİZ (147 kcal) YEŞİL MERCİMEK BULGUR PİLAVI (280 kcal) YOĞURT (110 kcal) MEVSİM SALATA KIŞ MEYVESİ (45 kcal) BOSTANA (90 kcal)</p>	<p>OSMANLI ÇORBA (142 kcal) BALIK BUĞULAMA (135kcal) TAVUK TANDIR (200 kcal) ZYT. SEBZE BUKETİ (105 kcal) ŞEHRİYELİ PİRİNÇ PİLAVI (280 kcal) YOĞURT (110 kcal) MEVSİM SALATA İRMİK HELVASI (365 kcal) BUĞDAY SALATASI (90 kcal)</p>	<p>YÖRÜK ÇORBASI (130 kcal) İSPANAKLI ÇANAK KÖFTE (320 kcal) MACAR TAVUK (280 kcal) ZYT. TAZE FASÜLYE (70 kcal) SADE MAKARNA (230 kcal) YOĞURT (110 kcal) MEVSİM SALATA KIŞ MEYVESİ (45 kcal) KISIR (200 kcal)</p>	<p>ÇERKEZ ÇORBASI (127 kcal) KARNİYARIK (215 kcal) TAVUK SOTE (190 kcal) FİRİN MÜCVER (130 kcal) SEBZE GARNİTÜRLÜ PİRİNÇ PİLAVI (280 kcal) YOĞURT (110 kcal) MEVSİM SALATA CACIK (65 kcal) İNCİR TATLISI (240 kcal)</p>	<p>ŞAFAK ÇORBA (110 kcal) BOHÇA KEBABI (246 kcal) JULYEN TAVUK (220 kcal) PIRASA (165 kcal) MEYHANE PİLAVI (250 kcal) YOĞURT (110 kcal) MEVSİM SALATA PEMBE SULTAN (124 kcal) HUMUS (215 kcal)</p>
24.12.2018	25.12.2018	26.12.2018	27.12.2018	28.12.2018
<p>SEBZE ÇORBASI (105 kcal) ETLİ NOHUT (373 kcal) TAVUK BUT (250 kcal) ZYT. KAPUSKA (82 kcal) SADE PİRİNÇ PİLAVI (275 kcal) YOĞURT (110 kcal) MEVSİM SALATA KIŞ MEYVESİ (45kcal) KARIŞIK TURŞU (36 kcal)</p>	<p>EZOĞELİN ÇORBASI (132 kcal) PÜRELİ ROSTO KÖFTE (367 kcal) TAVUKLU BEZELYE (240 kcal) KARNABAHAAR GRATEN (193 kcal) ERİŞTE (225 kcal) YOĞURT (110 kcal) MEVSİM SALATA KEMALPAŞA (250 kcal) ACILI EZME (70 kcal)</p>	<p>KREMLİ MANTAR ÇORBASI (164 kcal) KIYMALI BAMYA (145 kcal) SEBZELİ TAVUK SARMA (375 kcal) ZYT. KIŞ TÜRLÜSÜ (138 kcal) BULGUR PİLAVI (250 kcal) YOĞURT (110 kcal) MEVSİM SALATA KIŞ MEYVESİ (45 kcal) HAYDARİ (132 kcal)</p>	<p>HAVUÇ ÇORBASI (137 kcal) SEBZE KEBABI (243 kcal) TAVUK KAVURMA (195 kcal) ZYT. İSPANAK (82 kcal) DOMATES SOSLU MAKARNA (245 kcal) YOĞURT (110 kcal) MEVSİM SALATA CEVİZLİ KADAYIF TATLISI (360 kcal) PIYAZ (150 kcal)</p>	<p>BORÇ ÇORBASI (140 kcal) KAYSERİ TAVA (243 kcal) TAVUK HAŞLAMA (150 kcal) ZYT. BROKOLİ (67 kcal) ŞEHRİYELİ PİRİNÇ PİLAVI (280 kcal) YOĞURT (110 kcal) MEVSİM SALATA PATATES SALATASI (122 kcal) SOSLU PATLICAN (180 kcal)</p>