

BİRÜNİ ÜNİVERSİTESİ OCAK AYI YEMEK LİSTESİ

	1.01.2019	2.01.2019	3.01.2019	4.01.2019
		OSMANLI ÇORBASI (142 kcal) PATATES OTURTMA (342 kcal) PİLİÇ MEKSİKA (256 kcal) ZYT. TAZE FASÜLYE (70 kcal) SADE PİRİNÇ PİLAVI (275 kcal) YOĞURT (110 kcal) MEVSİM SALATA KIŞ MEYVESİ (45 kcal) KISIR (200 kcal)	DOMATES ÇORBASI (103 kcal) SEBZELİ KEBAP (243 kcal) TAVUK TANDIR (200 kcal) SEBZE HAŞLAMA (105 kcal) DOMATES SOSLU MAKARNA (245 kcal) YOĞURT (110 kcal) MEVSİM SALATA REVANI (365 kcal) KÖZ.BİBER SALATASI (90 kcal)	EZOĞELİN ÇORBASI (132 kcal) HASANPAŞA KÖFTE (327 kcal) TAVUK YAHNİ (155 kcal) ZYT. KIŞ TÜRLÜSÜ (138 kcal) MEYHANE PİLAVI (250 kcal) YOĞURT (110 kcal) MEVSİM SALATA PEMBE SULTAN (124 kcal) ACILI EZME (70 kcal)
7.01.2019	8.01.2019	9.01.2019	10.01.2019	11.01.2019
YAYLA ÇORBASI (115 kcal) İZMİR KÖFTE (256 kcal) ÇİN USULÜ TAVUK (220 kcal) ZYT. İSPANAK (82 kcal) YEŞİL MERCİMEKLİ BULGUR PİLAVI (280 kcal) YOĞURT (110 kcal) MEVSİM SALATA KIŞ MEYVESİ (45 kcal) PATLICAN SALATASI (70 kcal)	KEREVİZ ÇORBASI (107 kcal) ORMAN KEBABI (330 kcal) FIRIN TAVUK BAGET (250 kcal) ZYT. BARBUNYA PİLAKİ (206 kcal) ŞEHRİYELİ PİRİNÇ PİLAVI (280 kcal) YOĞURT (110 kcal) MEVSİM SALATA İRMİK HELVASI (365 kcal) ŞAKŞUKA (120 kcal)	GEMİCİ ÇORBA (125 kcal) KARNABAHAH MUSAKKA (228 kcal) PİLİÇ SARMA (325 kcal) ZYT. KABAK KALYE (85 kcal) PEYNİRLİ ERİŞTE (282 kcal) YOĞURT (110 kcal) MEVSİM SALATA KIŞ MEYVESİ (45 kcal) HUMUS (215 kcal)	ARPA ŞEHRİYE ÇORBASI (130 kcal) KIYMALI KAPUSKA (142 kcal) TAVUK KAVURMA (195 kcal) SICAK ŞAKŞUKA (180 kcal) BULGUR PİLAVI (250 kcal) YOĞURT (110 kcal) MEVSİM SALATA FIRIN SÜTLAÇ (260 kcal) YOĞURTLU KEREVİZ SALATASI (102 kcal)	KREMALI MANTAR ÇORBA (164 kcal) ETLİ KURU FASÜLYE (380 kcal) TAVUK PİRZOLA (246 kcal) ZYT. SEBZE BUKETİ (105 kcal) SADE PİRİNÇ PİLAVI (275 kcal) YOĞURT (110 kcal) MEVSİM SALATA CACIK (65 kcal) KARIŞIK TURŞU (36 kcal)
14.01.2019	15.01.2019	16.01.2019	17.01.2019	18.01.2019
YÖRÜK ÇORBASI (130 kcal) KIYMALI BAMYA (145 kcal) TAVUK SOTE (190 kcal) ZYT. KIŞ TÜRLÜSÜ (138 kcal) SEBZE GARNİTÜRLÜ PİRİNÇ PİLAVI (280 kcal) YOĞURT (110 kcal) MEVSİM SALATA KIŞ MEYVESİ (45 kcal) MERCİMEK KÖFTESİ (260 kcal)	DÜĞÜN ÇORBASI (120 kcal) KAYSERİ TAVA (243 kcal) ÇİTİR TAVUK (265 kcal) ZYT. TAZE FASÜLYE (70 kcal) ARPA ŞEHRİYE PİLAVI (267 kcal) YOĞURT (110 kcal) MEVSİM SALATA KABAK TATLISI (372 kcal) HAVUÇ TARATOR (95 kcal)	PATATES ÇORBASI (107 kcal) SARAY KEBABI (372 kcal) TAVUK HAŞLAMA (150 kcal) ZYT. KARNABAHAH (70 kcal) BULGUR PİLAVI (250 kcal) YOĞURT (110 kcal) MEVSİM SALATA KIŞ MEYVESİ (45 kcal) KÖZ. BİBER SALATASI (90 kcal)	MERCİMEK ÇORBASI (115 kcal) KIYMALI BİBER DOLMA (268 kcal) JULYEN TAVUK SEBZE GARNİTÜRLÜ (228 kcal) ZYT. PIRASA (160 kcal) MAKARNA (230 kcal)/PEYNİRLİ BÖREK (300 kcal) YOĞURT (110 kcal) MEVSİM SALATA AYVA KOMPOSTOSU (95 kcal) YOĞURTLU PATLICAN (160 kcal)	TEL ŞEHRİYE ÇORBASI (130 kcal) ETLİ NOHUT (373 kcal) SANDAL SEFASI (218 kcal) YUMURTALI İSPANAK (170 kcal) SADE PİRİNÇ PİLAVI (275 kcal) YOĞURT (110 kcal) MEVSİM SALATA CACIK (65 kcal) KARIŞIK TURŞU (36 kcal)
21.01.2019	22.01.2019	23.01.2019	24.01.2019	25.01.2019
KREMALI TAVUK ÇORBASI (165 kcal) PÜRELİ ROSTO KÖFTE (367 kcal) ASYA TAVUK (240 kcal) ZYT. KAPUSKA (82 kcal) SADE PİRİNÇ PİLAVI (275 kcal) YOĞURT (110 kcal) MEVSİM SALATA KIŞ MEYVESİ (45 kcal) YEŞİL ZEYTİN SALATASI (110 kcal)	EZOĞELİN ÇORBASI (132 kcal) ÇİFTLİK KEBABI (347 kcal) TAVUK ŞİŞ (224 kcal) KARNABAHAH GRATEN (193 kcal) MEYHANE PİLAVI (250 kcal) YOĞURT (110 kcal) MEVSİM SALATA ÇİKOLATALI PUDİNG (120 kcal) BOSTANA (90 kcal)	ŞAFAK ÇORBASI (110 kcal) ARNAVUT ÇİĞERİ (370 kcal) TAVUKLU BEZELYE (240 kcal) ZYT. BROKOLİ (67 kcal) ŞEHRİYELİ PİRİNÇ PİLAVI (280 kcal) YOĞURT (110 kcal) MEVSİM SALATA KIŞ MEYVESİ (45 kcal) PİYAZ (150 kcal)	MANTAR ÇORBASI (160 kcal) KAŞARLI PATATES OTURTMA (350 kcal) FIRIN TAVUK (250 kcal) ZYT. KEREVİZ (147 kcal) SEBZELİ MAKARNA (250 kcal) YOĞURT (110 kcal) MEVSİM SALATA CEVİZLİ KADAYIF TATLISI (360 kcal) CACIK (65 kcal)	SEBZE ÇORBASI (97 kcal) İZMİR KÖFTE (256 kcal) SOYA SOSLU TAVUK (247 kcal) ZYT. BARBUNYA PİLAKİ (206 kcal) ŞEHRİYELİ BULGUR PİLAVI (265 kcal) YOĞURT (110 kcal) MEVSİM SALATA ŞAKŞUKA (120 kcal) PEMBE SULTAN (124 kcal)
28.01.2019	29.01.2019	30.01.2019	31.01.2019	
BEZELYE ÇORBASI (106 kcal) ETLİ KURU FASÜLYE (380 kcal) SEBZELİ TAVUK SARMA (375 kcal) YUMURTALI KABAK KALYE (125 kcal) SADE PİRİNÇ PİLAVI (275 kcal) YOĞURT (110 kcal) MEVSİM SALATA KIŞ MEYVESİ (45 kcal) KARIŞIK TURŞU (36 kcal)	DOMATES ÇORBASI (103 kcal) KADINBUDU KÖFTE (305 kcal) JULYEN TAVUK (220 kcal) ZYT. SEBZE BUKETİ (105 kcal) SPAGETTİ (230 kcal) YOĞURT (110 kcal) MEVSİM SALATA KEMALPAŞA (250 kcal) KISIR (200 kcal)	MERCİMEK ÇORBASI (115 kcal) KARNİYARIK (215 kcal) KÖRİ SOSLU TAVUK (245 kcal) ZYT.BAMYA (86 kcal) SEBZE GARNİTÜRLÜ PİRİNÇ PİLAVI (280 kcal) YOĞURT (110 kcal) MEVSİM SALATA KIŞ MEYVESİ (45 kcal) İSPANAK SALATASI (116 kcal)	HAVUÇ ÇORBASI (105 kcal) ANKARA TAVA (354 kcal) MACAR TAVUK (280 kcal) ZYT. PIRASA (160 kcal) BULGUR PİLAVI (250 kcal) YOĞURT (110 kcal) MEVSİM SALATA İNCİR TATLISI (240 kcal) PATATES SALATASI (122 kcal)	