

BİRÜNİ ÜNİVERSİTESİ MART AYI YEMEK LİSTESİ

01.03.2019				
				TAVUK SUYU ÇORBASI(125kcal) İZMİR KÖFTE(255kcal) KÖRİ SOSLU TAVUK(245kcal) YUMURTALI İSPANAK(170kcal) Y.MERCİMEKLİ BULGUR PİLAVI(280kcal) YOĞURT(110kcal) MEVSİM SALATA AMERİKAN SALATASI(76 kcal) ACILI EZME(70kcal)
04.03.2019	05.03.2019	06.03.2019	07.03.2019	08.03.2019
EZOĞELİN ÇORBASI(132kcal) ÇİFTLİK KEBABI(347kcal) TAVUK SOTE(190kcal) BARBUNYA PİLAKİ(206kcal) SADE PİRİNÇ PİLAVI(275kcal) YOĞURT(110kcal) MEVSİM SALATA KIŞ MEYVESİ(45kcal) MAKARNA SALATASI	KEREVİZ ÇORBASI(107kcal) KİREMİT KÖFTE TAVUKLU BEZELYE(240kcal) KARNABAHAH KIZARTMA DOMATES SOSLU MAKARNA(245kcal) YOĞURT(110kcal) MEVSİM SALATA FİRİN SÜTLAÇ(260kcal) YOĞURTLU PANCAR SALATASI	DOMATES ÇORBASI(103kcal) ETLİ KURU FASÜLYE(380kcal) TAVUK HAŞLAMA(150kcal) KABAK KALYE(85kcal) ŞEHRİYELİ PİRİNÇ PİLAVI(280kcal) YOĞURT(110kcal) MEVSİM SALATA CACIK(65kcal) KARIŞIK TURŞU(36kcal)	KREMLİ MANTAR ÇORBASI(164kcal) KIYMALI KABAK DOLMA(265kcal) SEBZELİ TAVUK(325kcal) ZYT. PIRASA(160kcal) MAKARNA(230kcal)-PEYNİRLİ BÖREK(300kcal) YOĞURT(110kcal) MEVSİM SALATA KARIŞIK KOMPOSTO(110kcal) ŞAKŞUKA(120kcal)	MERCİMEK ÇORBASI(115kcal) KAYSERİ TAVA(243kcal) BEŞAMEL SOSLU FİRİN TAVUK ZYT. BAMYA(86kcal) BULGUR PİLAVI(250kcal) YOĞURT(110kcal) MEVSİM SALATA KIŞ MEYVESİ(45kcal) İSPANAK SALATASI(116kcal)
11.03.2019	12.03.2019	13.03.2019	14.03.2019	15.03.2019
YAYLA ÇORBASI(115kcal) PÜRELİ ROSTO KÖFTE(367kcal) ASYA TAVUK(240kcal) ZYT. TAZE FASÜLYE(70kcal) MEYHANE PİLAVI(250kcal) YOĞURT(110kcal) MEVSİM SALATA KIŞ MEYVESİ(45kcal) YEŞİL ZEYTİN SALATASI(110kcal)	KABAK ÇORBASI(105kcal) BAHÇIVAN KEBABI(306kcal) MANTARLI TAVUK SOTE(190kcal) SEBZE HAŞLAMA PEYNİRLİ ERİŞTE(282kcal) YOĞURT(110kcal) MEVSİM SALATA ÇİKOLATALI PUDİNG(120kcal) NOHUT SALATASI(95kcal)	ARPA ŞEHRİYE ÇORBASI(130kcal) KARNİYARİK(215kcal) TAVUK TANDIR(200kcal) ZYT.KEREVİZ(147kcal) SADE PİRİNÇ PİLAVI(275kcal) YOĞURT(110kcal) MEVSİM SALATA KIŞ MEYVESİ(45kcal) CACIK(65kcal)	EZOĞELİN ÇORBASI(132kcal) ORMAN KEBABI(330kcal) FİRİN BAGET(250kcal) ZYT. KAPUSKA(82kcal) ŞEHRİYELİ BULGUR PİLAVI(265kcal) YOĞURT(110kcal) MEVSİM SALATA İRMİK HELVASI(365kcal) HAVUÇ TARATOR(95kcal)	SEBZE ÇORBASI(97kcal) ETLİ NOHUT(373kcal) JULYEN TAVUK(220kcal) ZYT. BAMYA(86kcal) SEBZE GARNİTÜRLÜ PİRİNÇ PİLAVI(280kcal) YOĞURT(110kcal) MEVSİM SALATA KARIŞIK TURŞU(36kcal) KISIR(200kcal)
18.03.2019	19.03.2019	20.03.2019	21.03.2019	22.03.2019
MERCİMEK ÇORBASI(115kcal) SEBZELİ KÖFTE(312 kcal) MEKSİKA SOSLU TAVUK İSPANAK(82 kcal) SADE PİRİNÇ PİLAVI(275 kcal) YOĞURT(110 kcal) MEVSİM SALATA KIŞ MEYVESİ(45 kcal) BUĞDAY SALATASI(90 kcal)	OSMANLI ÇORBA(142 kcal) PARMAK KEBABI(300 kcal) ÇITIR TAVUK(265 kcal) BARBUNYA PİLAKİ(206 kcal) BULGUR PİLAVI(250 kcal) YOĞURT(110 kcal) MEVSİM SALATA FİRİN SÜTLAÇ(260 kcal) KÖZ.BİBER SALATASI(90 kcal)	HAVUÇ ÇORBASI(105 kcal) PATATES OTURTMA(342 kcal) KÖRİ SOSLU TAVUK(245 kcal) ETSİZ KIŞ TÜRLÜSÜ(138 kcal) ERİŞTE(225 kcal) YOĞURT(110 kcal) MEVSİM SALATA KIŞ MEYVESİ(45 kcal) NARLI SALATA(70 kcal)	ŞAFAK ÇORBASI(110 kcal) KAĞIT KEBABI(249 kcal) TAVUK KÜLBASTI(250 kcal) ZYT.BRÜKSEL LAHANA ŞEHRİYELİ PİRİNÇ PİLAVI(280 kcal) YOĞURT(110 kcal) MEVSİM SALATA KOMPOSTO(100 kcal) YOĞURTLU KEREVİZ(102 kcal)	PATATES ÇORBASI(107 kcal) KIYMALI BİBER DOLMA(268 kcal) TAVUK HAŞLAMA(150 kcal) ZYT.BEZELYE(100 kcal) SPAGETTİ(230 kcal) YOĞURT(110 kcal) MEVSİM SALATA MERCİMEK KÖFTESİ(260 kcal) MANTAR SALATASI(84 kcal)
25.03.2019	26.03.2019	27.03.2019	28.03.2019	29.03.2019
EZOĞELİN ÇORBASI(132 kcal) HASANPAŞA KÖFTE(327 kcal) SANDAL SEFASI(218 kcal) ZYT. PIRASA(160 kcal) ARPA ŞEHRİYE PİLAVI(267 kcal) YOĞURT(110 kcal) MEVSİM SALATA KIŞ MEYVESİ(45 kcal) HAYDARI(132 kcal)	BEZELYE ÇORBASI(106 kcal) ARNAVUT CİĞERİ(370 kcal) SEBZELİ TAVUK(325 kcal) BROKOLİ GRATEN(185 kcal) SADE PİRİNÇ PİLAVI(275 kcal) YOĞURT(110 kcal) MEVSİM SALATA KEMALPAŞA(250 kcal) FASÜLYE PİYAZI(150 kcal)	TEL ŞEHRİYE ÇORBASI(130 kcal) KARIŞIK MUSAKKA(258 kcal) İSPANAKLI TAVUK SARMA(375 kcal) ZYT.TAZE FASÜLYE(70 kcal) FİRİN MAKARNA(387 kcal) YOĞURT(110 kcal) MEVSİM SALATA KIŞ MEYVESİ(45 kcal) ACILI EZME(70 kcal)	DOMATES ÇORBASI(103 kcal) ETLİ KURU FASÜLYE(380 kcal) ASYA TAVUK(240 kcal) SEBZE HAŞLAMA(105 kcal) ŞEHRİYELİ PİRİNÇ PİLAVI(280 kcal) YOĞURT(110 kcal) MEVSİM SALATA CACIK(65 kcal) KEŞKÜL(300 kcal)	MERCİMEK ÇORBASI(115 kcal) KIYMALI SARAY KEBABI(245 kcal) TAVUK SOTE(190 kcal) ZYT. KEREVİZ(147 kcal) MEYHANE PİLAVI(250 kcal) YOĞURT(110 kcal) MEVSİM SALATA PATATES SALATASI(122 kcal) TURŞU(36 kcal)