

BİRÜNİ ÜNİVERSİTESİ EKİM AYI YEMEK LİSTESİ

30.09.2019	1.10.2019	2.10.2019	3.10.2019	4.10.2019
MERCİMEK ÇORBASI(115kcal) ORMAN KEBABI(330kcal) JÜLYEN TAVUK(220kcal) ZYT.BAMYA(86kcal) PİRİNÇ PİLAVI(275kcal) YOĞURT(110kcal) MEVSİM SALATA KISIR(200kcal)	SEBZE ÇORBASI(97 kcal) İZMİR KÖFTE(255kcal) ÇITIR TAVUK(265 kcal) ZYT. PIRASA(160kcal) ŞEHRİYELİ BULGUR PİLAVI(265kcal) YOĞURT(110 kcal) SALATA FİRİN SÜTLAÇ(260 kcal)	ŞAFAK ÇORBA(110 kcal) KIYMALI BİBER DOLMA(268 kcal) TAVUK HAŞLAMA(150kcal) BARBUNYA PİLAKİ(206kcal) MAKARNA(230kcal) YOĞURT(110kcal) SALATA MEYVE(45 kcal)	TEL ŞEHRİYE ÇORBASI(130kcal) ETLİ NOHUT(373kcal) FİRİN TAVUK(230 kcal) ETSİZ MEVSİM TÜRLÜ(138 kcal) PİRİNÇ PİLAVI(275kcal) YOĞURT(110kcal) SALATA KARIŞIK TURŞU(36kcal)	EZOĞELİN ÇORBASI(132kcal) ÇİFTLİK KEBABI(347kcal) TAVUK TANDIR(200kcal) KABAK KALYE(85kcal) ARPA ŞEHRİYE PİLAVI(267 kcal) YOĞURT(110kcal) SALATA KEMALPAŞA(250 kcal)
7.10.2019	8.10.2019	9.10.2019	10.10.2019	11.10.2019
YÖRÜK ÇORBASI(150 kcal) PÜRELİ ROSTO KÖFTE(345 kcal) KÖRİ SOSLU TAVUK(245kcal) ZYT. TAZE FASÜLYE(70 kcal) PİRİNÇ PİLAVI(275kcal) YOĞURT(110 kcal) SALATA MEYVE(45 kcal)	MERCİMEK ÇORBASI(130kcal) BOHÇA KEBABI TAVUK SOTE(190kcal) SEBZE BUKETİ(105 kcal) ERİŞTE(225 kcal) YOĞURT(110kcal) SALATA PEYNİR TATLISI(285 kcal)	TAVUK SUYU ÇORBA(125kcal) KARNİYARIK(215kcal) TAVUKLU BEZELYE(240kcal) GEMİCİ USULÜ KURU FASÜLYE(225 kcal) ŞEHRİYELİ PİRİNÇ PİLAVI(280kcal) YOĞURT(110kcal) SALATA CACIK(65kcal)	DOMATES ÇORBASI(103 kcal) KAYSERİ TAVA(243kcal) TAVUK KÜLBASTI(250 kcal) ZYT. BAMYA(86kcal) NOHUTLU BULGUR PİLAVI (280 kcal) YOĞURT(110kcal) SALATA YEŞİL ZEYTİN SALATASI(110kcal)	KREMLİ MANTAR ÇORBASI(164kcal) PATATES OTURTMA(342 kcal) JÜLYEN TAVUK(220kcal) ZYT. İSPANAK(82 kcal) SPAGETTİ(230kcal) YOĞURT(110kcal) SALATA MEYVE(45 kcal)
14.10.2019	15.10.2019	16.10.2019	17.10.2019	18.10.2019
EZOĞELİN ÇORBASI(132kcal) EKŞİLİ KÖFTE(312 kcal) MANTARLI TAVUK SOTE(190kcal) KARNABAĞAR GRATEN(193 kcal) PİRİNÇ PİLAVI(275kcal) YOĞURT(110kcal) SALATA MEYVE(45 kcal)	BUĞDAY ÇORBASI(115 kcal) SEBZELİ KEBAP(243 kcal) FİRİN TAVUK(230 kcal) ZYT. PIRASA(160kcal) MAKARNA(230kcal) YOĞURT(110kcal) SALATA ÇİKOLATALI PUDİNG(120 kcal)	OSMANLI ÇORBASI(142 kcal) ARNAVUT CİĞERİ (370 kcal) SEBZELİ TAVUK(230 kcal) ZYT. TAZE FASÜLYE(70 kcal) PİRİNÇ PİLAVI(275kcal) YOĞURT(110kcal) SALATA PİYAZ (150 kcal)	DÜĞÜN ÇORBASI(120 kcal) KIYMALI KABAK DOLMA(268 kcal) TAVUK KAVURMA(200kcal) YUMURTALI İSPANAK(170kcal) BULGUR PİLAVI(250kcal)/PEYNİRLİ BÖREK(300kcal) YOĞURT(110kcal) SALATA KOMPOSTO(110kcal)	SEBZE ÇORBASI(97kcal) ETLİ NOHUT(373kcal) SOYA SOSLU TAVUK(250 kcal) SEBZE HAŞLAMA(105 kcal) ŞEHRİYELİ PİRİNÇ PİLAVI(280kcal) YOĞURT(110kcal) SALATA MEYVE(45 kcal)
21.10.2019	22.10.2019	23.10.2019	24.10.2019	25.10.2019
MERCİMEK ÇORBASI(130kcal) MİSKET KÖFTE(310 kcal) KREMLİ TAVUK SOTE(218 kcal) KABAK KALYE(85kcal) PİRİNÇ PİLAVI(275kcal) YOĞURT(110kcal) SALATA HAVUÇ TARATOR(95kcal)	KREMLİ ŞEHRİYE ÇORBASI(160kcal) TEPSİ KEBABI(255 kcal) PİLİÇ TOPKAPI(310 kcal) ZYT. BAMYA(86kcal) MAKARNA(230kcal) YOĞURT(110kcal) SALATA ŞEKERPARE(295 kcal)	YAYLA ÇORBASI(115kcal) PATATES OTURTMA(342 kcal) TAVUKLU BEZELYE(240kcal) SOSLU PATLICAN(154 kcal) BULGUR PİLAVI(250kcal) YOĞURT(110kcal) SALATA MEYVE(45 kcal)	KÖYLÜ ÇORBA(155kcal) ORMAN KEBABI(330kcal) KÖRİ SOSLU TAVUK(245kcal) ETSİZ MEVSİM TÜRLÜ(138 kcal) PİRİNÇ PİLAVI(275kcal) YOĞURT(110kcal) SALATA İRMİK HELVASI(355kcal)	HAVUÇ ÇORBASI(105 kcal) ANTEP TAVA(263 kcal) JÜLYEN TAVUK(220kcal) BARBUNYA PİLAKİ(206kcal) ŞEHRİYELİ BULGUR PİLAVI(265kcal) YOĞURT(110kcal) SALATA AMERİKAN SALATASI(76 kcal)
28.10.2019	29.10.2019	30.10.2019	31.10.2019	
EZOĞELİN ÇORBASI(132kcal) HASANPAŞA KÖFTE(245 kcal) MACAR TAVUK (280 kcal) ZYT. KARNABAĞAR(70 kcal) PİRİNÇ PİLAVI(275kcal) YOĞURT(110kcal) SALATA MEYVE(45 kcal)		TAVUK SUYU ÇORBA(125kcal) KIYMALI SARAY KEBABI(245 kcal) SEBZELİ TAVUK(230 kcal) ZYT. BROKOLİ(70 kcal) BULGUR PİLAVI(250kcal) YOĞURT(110kcal) SALATA REVANİ(365 kcal)	PATATES ÇORBASI(107 kcal) ETLİ KURU FASÜLYE(380kcal) SANDAL SEFASI(218 kcal) ZYT. TAZE FASÜLYE(70 kcal) PİRİNÇ PİLAVI(275kcal) YOĞURT(110kcal) SALATA CACIK(65kcal)	