

**OKTA YEMEK SANAYİ**  
**BANDIRMA ONYEDİ EYLÜL ÜNİVERSİTESİ OCAK AYI YEMEK LİSTESİ**

01.01.2019		02.01.2019		03.01.2019		04.01.2019			
	KCAL		KCAL		KCAL		KCAL		
SALI		ÇARŞAMBA		PERŞEMBE		CUMA			
		TAVUKSUYU ÇORBA	161	EZOĞELİN ÇORBA	206	YAYLA ÇORBA	275		
		ETLİ KURU FASULYE	375	İZMİR KÖFTE	325	ETLİ FIRIN TÜRLÜ	350		
<b>RESMİ TATİL</b>		SOSLU KARIŞIK KIZARTMA	435	BEZELYE	350	MÜCVER/ YOĞURT	275		
		PIRİNÇ PİLAVI	392	BULGUR PİLAVI	291	ERİŞTE	295		
		CACIK	131	YOĞURT	124	SÜTLAÇ	420		
07.01.2019		08.01.2019		09.01.2019		10.01.2019		11.01.2019	
	KCAL		KCAL		KCAL		KCAL		KCAL
PAZARTESİ		SALI		ÇARŞAMBA		PERŞEMBE		CUMA	
ET ÇORBASI	132	KAŞARLI DOMATES ÇORBA	161	SEBZE ÇORBA	100	EZOĞELİN ÇORBA	206	TAVUKSUYU ÇORBA	161
ETLİ LAHANA SARMA/YOĞURT	231	PİLİÇ PANE	392	ETLİ NOHUT	369	ORMAN KEBABI	436	ETLİ BİBER DOLMA/YOĞURT	286
Z.YAĞLI İSPANAK/YOĞURT	291	Z.YAĞLI TAZE FASULYE	304	ŞAKŞUKA	248	Z.YAĞLI MANTAR SOTE	285	KAPUSKA	156
PEYNİRLİ BÖREK	321	ŞEHİRİYELİ BULGUR PİLAVI	291	PIRİNÇ PİLAVI	392	ERİŞTE	295	YOĞURTLU MAKARNA	360
KOMPOSTO	166	AYRAN	110	CACIK	131	MEYVE	130	SÜTLÜ İRMİK HELVA	420
14.01.2019		15.01.2019		16.01.2019		17.01.2019		18.01.2019	
	KCAL		KCAL		KCAL		KCAL		KCAL
PAZARTESİ		SALI		ÇARŞAMBA		PERŞEMBE		CUMA	
BROKOLİ ÇORBA	206	TOYGA ÇORBA	275	EZOĞELİN ÇORBA	206	ŞEHİRİYE ÇORBA	153	KÖY ÇORBASI	232
DANA HAŞLAMA	424	PİLİÇ KAVURMA	392	ETLİ FIRIN GÜVEÇ	400	ARNAVUT CİĞERİ	540	İSPANAK GRATİNE	300
Z.YAĞLI TÜRLÜ	400	Z.YAĞLI PIRASA	231	KARNABAHAH PANE/YOĞURT	287	Z.YAĞLI PORTAKALLI KEREVİZ	165	KARIŞIK KIZARTMA/YOĞURT	435
PIRİNÇ PİLAVI	392	SPAGETTİ	296	PEYNİRLİ ERİŞTE	295	BULGUR PİLAVI	291	DOMATES SOSLU MAKARNA	296
MEYVE	130	MEYVE SUYU	110	KADAYIF	420	AYRAN	110	SUPANGLE	420
21.01.2019		22.01.2019		23.01.2019		24.01.2019		25.01.2019	
	KCAL		KCAL		KCAL		KCAL		KCAL
PAZARTESİ		SALI		ÇARŞAMBA		PERŞEMBE		CUMA	
TERBİYELİ ŞEHİRİYE ÇORBA	153			EZOĞELİN ÇORBA	206	DOMATES ÇORBA	161	SEBZE ÇORBA	100
ETLİ NOHUT	369	<b>İTALYAN MUTFAĞI GÜNÜ</b>		ETLİ KABAK DOLMA/YOĞURT	265	PİLİÇ KÜLBASTI	328	HÜNKAR BEÇENDİ	520
Z.YAĞLI BEZELYE	350			İSPANAK/YOĞURT	291	Z.YAĞLI ENGİNAR	167	Z.YAĞLI TAZE FASULYE	304
PIRİNÇ PİLAVI	392			PATATESLİ BÖREK	321	SEBZELİ BULGUR PİLAVI	291	İÇ PİLAV	400
CACIK	131			HÖŞMERİM	420	AYRAN	110	BAKLAVA	420
28.01.2019		29.01.2019		30.01.2019		31.01.2019			
	KCAL		KCAL		KCAL		KCAL		
PAZARTESİ		SALI		ÇARŞAMBA		PERŞEMBE			
TARHANA ÇORBA	290	EZOĞELİN ÇORBA	206	YAYLA ÇORBA	275	TAVUKSUYU ÇORBA	161		
SEBZELİ PİLİÇ SARMA	328	KAĞIT KEBABI	400	İZMİR KÖFTE	325	ETLİ KURU FASULYE	375		
Z.YAĞLI PORTAKALLI KEREVİZ	165	YEŞİL MERCİMEK	260	YUMURTALI İSPANAK	235	ŞAKŞUKA	248		
PIRİNÇ PİLAVI	392	MANTI	360	ERİŞTE	295	PIRİNÇ PİLAVI	392		
AYRAN	110	MEYVE	130	MUZLU RULO PASTA	250	YOĞURT	124		

**AFİYET OLSUN**