

OKTA YEMEK SANAYİ
BANDIRMA ONYEDİ EYLÜL ÜNİVERSİTESİ ŞUBAT AYI YEMEK LİSTESİ

01.02.2019									
CUMA									
									KCAL
									161
									400
									405
									296
									110
04.02.2019		05.02.2019		06.02.2019		07.02.2019		08.02.2019	
PAZARTESİ	KCAL	SALI	KCAL	ÇARŞAMBA	KCAL	PERŞEMBE	KCAL	CUMA	KCAL
SEBZE ÇORBA	100	YAYLA ÇORBA	275	MERCİMEK ÇORBA	132	TERBİYELİ ŞEHİRİYE ÇORBA	153	EZOĞELİN ÇORBA	206
ETLİ NOHUT	369	SEBZELİ MİTİTE KÖFTE	398	KIYMALI İSPANAK/YOĞURT	281	KADAYIFLI ÇITIR TAVUK	392	TAS KEBABI	385
ŞAKŞUKA	248	ETLİ BEZELYE	350	TAVUKLU MANTAR SOTE	325	ARNAVUT CİĞERİ	540	Z.YAĞLI TAZE FASULYE	435
PİRİNÇ PİLAVI	392	SOSLU MAKARNA	296	PATATESLİ BÖREK	321	BULGUR PİLAVI	291	GARNİTÜRLÜ PİLAV	392
YOĞURT	124	MEYVE	130	SUPANGLE	420	AYRAN	110	BALLI BALLIM TATLISI	420
11.02.2019		12.02.2019		13.02.2019		14.02.2019		15.02.2019	
PAZARTESİ	KCAL	SALI	KCAL	ÇARŞAMBA	KCAL	PERŞEMBE	KCAL	CUMA	KCAL
KÖY ÇORBA	232	ET ÇORBA	132	MERCİMEK ÇORBA	132	TAVUKSUYU ÇORBA	161	EZOĞELİN ÇORBA	206
FALAFEL KÖFTE	332	ETLİ KURU FASULYE	375	FIRIN TAVUK	405	KIYMALI KAPUSKA	156	PÜRELİ ROSTO KÖFTE	330
PİLİÇ KAVURMA	392	İÇLİ KÖFTE	349	TERBİYELİ ETLİ KEREVİZ	185	BALIK	443	MÜCVER/YOĞURT	275
SOSLU SPAGETTİ	296	PİRİNÇ PİLAVI	392	BULGUR PİLAVI	291	MAKARNA	296	NOHUTLU PİLAV	392
YOĞURT	124	HÖŞMERİM	420	AYRAN	110	KADAYIF	420	MEYVE	130
18.02.2019		19.02.2019		20.02.2019		21.02.2019		22.02.2019	
PAZARTESİ	KCAL	SALI	KCAL	ÇARŞAMBA	KCAL	PERŞEMBE	KCAL	CUMA	KCAL
MERCİMEK ÇORBA	132	TARHANA ÇORBA	290	ŞEHİRİYE ÇORBA	153	BROKOLİ ÇORBA	206	MENGEN ÇORBA	220
TAVUK DÖNER	342	KADINBUDU KÖFTE	417	İZMİR KÖFTE	325	ETLİ NOHUT	369	SEBZELİ KEBAP	385
ŞAKŞUKA	248	ETLİ BEZELYE	350	Z.YAĞLI TAZE FASULYE	435	PİLİÇ PİRZOLA	328	MENGEN MUSAKKA	260
BULGUR PİLAVI	291	SOSLU MAKARNA	296	PEYNİRLİ ERİŞTE	295	PİRİNÇ PİLAVI	392	YOĞURTLU MANTI MAKARNA	360
AYRAN	110	KEMALPAŞA TATLISI	420	MEYVE	130	CACIK	131	KEŞKÜL	420
25.02.2019		26.02.2019		27.02.2019		28.02.2019			
PAZARTESİ	KCAL	SALI	KCAL	ÇARŞAMBA	KCAL	PERŞEMBE	KCAL		
TAVUKSUYU ÇORBA	161	YAYLA ÇORBA	275	EZOĞELİN ÇORBA	206	SEBZE ÇORBA	100		
ETLİ KURU FASULYE	375	HASANPAŞA KÖFTE	330	ETLİ FIRIN TÜRLÜ	350	PİLİÇ PANE	392		
İÇLİ KÖFTE	349	Z.YAĞLI PIRASA	231	KIYMALI YEŞİL MERCİMEK	260	ETLİ FIRIN KARNABAHAR	287		
PİRİNÇ PİLAVI	392	SPAGETTİ	296	PEYNİRLİ BÖREK	321	BULGUR PİLAVI	291		
YOĞURT	124	MEYVE	130	KOMPOSTO	166	AYRAN	110		
AFİYET OLSUN									