

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

01.03.2019										
									CUMA	KCAL
									MERCİMEK ÇORBA	132
									KIYMALI İSPANAK/YOĞURT	281
									BEŞEMAL SOSLU PİLİÇ	392
									SOSLU MAKARNA	296
									BALLI BALLIM TATLISI	420
04.03.2019		05.03.2019		06.03.2019		07.03.2019		08.03.2019		
PAZARTESİ	KCAL	SALI	KCAL	ÇARŞAMBA	KCAL	PERŞEMBE	KCAL	CUMA	KCAL	
ET ÇORBASI	132	EZOĞELİN ÇORBA	206	BROKOLİ ÇORBA	206	KREMALI DOMATES ÇORBA	161	YAYLA ÇORBA	275	
PATATES MUSAKKA	345	KADAYIFLI ÇITIR TAVUK	392	ETLİ NOHUT	369	SEBZELİ MİTİTE KÖFTE	398	TAS KEBABI	385	
Z.YAĞLI TAZE FASULYE	435	LAHANA SARMA/ YOĞURT	231	ARNAVUT CİĞERİ	540	Z.YAĞLI KEREVİZ	165	KIYMALI FIRIN KARNABAHAAR	287	
İSPANAKLI BÖREK	321	ERİŞTE	295	PİRİNÇ PİLAVI	392	BULGUR PİLAVI	291	PEYNİRLİ MAKARNA	296	
SUPANGLE	420	MEYVE	130	CACIK	131	YOĞURT	124	HÖŞMERİM	420	
11.03.2019		12.03.2019		13.03.2019		14.03.2019		15.03.2019		
PAZARTESİ	KCAL	SALI	KCAL	ÇARŞAMBA	KCAL	PERŞEMBE	KCAL	CUMA	KCAL	
SEBZE ÇORBA	100	TOYGA ÇORBA	275	MERCİMEK ÇORBA	132	TARHANA ÇORBA	290	ŞEHİRİYE ÇORBA	153	
ETLİ KURU FASULYE	375	KADINBUDU KÖFTE	417	PİLİÇ KORDON BLEU	546	FIRIN TAVUK	405	ETLİ FIRIN GÜVEÇ	400	
MENGEN MUSAKKA	260	KIYMALI YEŞİL MERCİMEK	260	ETLİ BEZELYE	350	BARBUNYA PİLAKİ	228	BALIK TAVA	443	
PİRİNÇ PİLAVI	392	SOSLU MAKARNA	296	PİRİNÇ PİLAVI	392	BULGUR PİLAVI	291	PEYNİRLİ ERİŞTE	295	
YOĞURT	124	MEYVE SUYU	110	SÜTLÜ KADAYIF	420	AYRAN	110	MEYVE	130	
18.03.2019		19.03.2019		20.03.2019		21.03.2019		22.03.2019		
PAZARTESİ	KCAL	SALI	KCAL	ÇARŞAMBA	KCAL	PERŞEMBE	KCAL	CUMA	KCAL	
MENGEN ÇORBA	220	EZOĞELİN ÇORBA	206	ŞEHİRİYE ÇORBA	153	SEBZE ÇORBA	100	KREMALI DOMATES ÇORBA	161	
TAVUK DÖNER	342	EKŞİLİ KÖFTE	360	PÜRELİ ROSTO KÖFTE	330	ETLİ NOHUT	369	ORMAN KEBABI	436	
SEBZELİ KÖFTE	398	KIYMALI İSPANAK/YOĞURT	291	MÜCVER/YOĞURT	275	SEBZELİ PİLİÇ GRATİNE	392	ŞAKŞUKA	248	
PİRİNÇ PİLAVI	392	PEYNİRLİ BÖREK	321	MAKARNA	296	PİRİNÇ PİLAVI	392	MERCİMEKLİ BULGUR PİLAVI	291	
AYRAN	110	HÖŞMERİM	420	MEYVE	130	CACIK	131	YOĞURT	124	
25.03.2019		26.03.2019		27.03.2019		28.03.2019		29.03.2019		
PAZARTESİ	KCAL	SALI	KCAL	ÇARŞAMBA	KCAL	PERŞEMBE	KCAL	CUMA	KCAL	
MERCİMEK ÇORBA	132	SEBZE ÇORBA	100	TARHANA ÇORBA	290	ŞEHİRİYE ÇORBA	153	EZOĞELİN ÇORBA	206	
ETLİ KURU FASULYE	375	PİLİÇ PANE	392	ETLİ PATATES	345	HASANPAŞA KÖFTE	330	MANTARLI TAVUK SOTE	325	
KIYMALI KABAK KALYE	260	Z.YAĞLI ENGİNAR	167	İÇLİ KÖFTE	349	Z.YAĞLI TAZE FASULYE	435	ELBASAN TAVA	375	
PİRİNÇ PİLAVI	392	BULGUR PİLAVI	291	YOĞURTLU MAKARNA	360	GARNİTÜRLÜ PİLAV	392	SOSLU MAKARNA	296	
YOĞURT	124	AYRAN	110	KEMALPAŞA TATLISI	420	MEYVE	130	SÜTLAÇ	420	
<b>AFİYET OLSUN</b>										