

BANDIRMA ONYEDİ EYLÜL ÜNİVERSİTESİ TEMMUZ AYI YEMEK LİSTESİ

		01.07.2020		02.07.2020		03.07.2020			
				ÇARŞAMBA	KCAL	PERŞEMBE	KCAL	CUMA	KCAL
				EZOĞELİN ÇORBA	206	KREMALİ MANTAR ÇORBA	125	DOMATES ÇORBA	161
				BEŞEMAL SOSLU TAVUK	302	HASANPAŞA KÖFTE	330	BALIK	443
				Z.YAĞLI ENGİNAR	184	İMAMBAYILDI	194	Z.YAĞLI YEŞİL MERCİMEK	260
				PEYNİRLİ BÖREK	321	BULGUR PİLAVI	291	MAKARNA	296
				KİRAZ	126	AYRAN	110	TAHİN HELVA	420
06.07.2020		07.07.2020		08.07.2020		09.07.2020		10.07.2020	
PAZARTESİ	KCAL	SALI	KCAL	ÇARŞAMBA	KCAL	PERŞEMBE	KCAL	CUMA	KCAL
ŞEHRİYE ÇORBA	153	TARHANA ÇORBA	290	YAYLA ÇORBA	275	MERCİMEK ÇORBA	132	TAVUKSUYU ÇORBA	161
ARNAVUT CİĞERİ	540	ETLİ TÜRLÜ	350	FIRIN TAVUK	405	ETLİ KURU FASULYE	375	PÜRELİ ET SOTE	385
Z.YAĞLI BARBUNYA	228	MANTAR PİLAKİ	285	Z.YAĞLI BAMYA	260	Z.YAĞLI FIRINDA SEBZE	153	Z.YAĞLI BİBER DOLMA / YOĞURT	265
SU BÖREĞİ	378	ŞEHRİYELİ PİLAV	392	BULGUR PİLAVI	291	PİRİNÇ PİLAVI	392	SOSLU MAKARNA	296
KARPUZ	90	AYRAN	110	CACIK	131	YOĞURT	124	KEMALPAŞA TATLISI	420
13.07.2020		14.07.2020		15.07.2020		16.07.2020		17.07.2020	
PAZARTESİ	KCAL	SALI	KCAL	ÇARŞAMBA	KCAL	PERŞEMBE	KCAL	CUMA	KCAL
DÜĞÜN ÇORBA	132	EZOĞELİN ÇORBA	206			DOMATES ÇORBA	161	SEBZE ÇORBA	100
TAVUK PİRZOLA	405	ETLİ NOHUT	369	RESMİ TATİL		KAŞARLI KÖFTE	391	ETLİ GÜVEÇ	385
ŞAKŞUKA	248	Z.YAĞLI KABAK	220			Z.YAĞLI TAZE FASULYE	435	NOHUTLU BAMYA	265
MAKARNA	296	PİRİNÇ PİLAVI	392			PİRİNÇ PİLAVI	392	PEYNİRLİ BÖREK	321
YOĞURT	124	ŞEFTALİ	78			AYRAN	110	FIRIN SÜTLAÇ	286
20.07.2020		21.07.2020		22.07.2020		23.07.2020		24.07.2020	
PAZARTESİ	KCAL	SALI	KCAL	ÇARŞAMBA	KCAL	PERŞEMBE	KCAL	CUMA	KCAL
TAVUKSUYU ÇORBA	161	MERCİMEK ÇORBA	132	TARHANA ÇORBA	290	YOĞURT ÇORBA	210	EZOĞELİN ÇORBA	206
PATATES OTURTMA	345	TAVUK SOTE	325	KARNİYARIK	375	TAS KEBABI	385	İSLİM KÖFTE	335
Z.YAĞLI BEZELYE	350	YOĞURT SOSLU FALAFEL KÖFTE	332	Z.YAĞLI BÖRÜLCE	288	Z.YAĞLI KABAK DOLMA/YOĞURT	271	Z.YAĞLI TÜRLÜ	350
PİRİNÇ PİLAVI	392	MAKARNA	296	MISIRLI PİLAV	392	PEYNİRLİ BÖREK	321	BULGUR PİLAVI	291
YOĞURT	124	KAVUN	84	CACIK	131	KADAYIF	400	AYRAN	110
27.07.2020		28.07.2020		29.07.2020		30.07.2020		31.07.2020	
PAZARTESİ	KCAL	SALI	KCAL	ÇARŞAMBA		PERŞEMBE		CUMA	
TEL ŞEHRİYE ÇORBA	153	SEBZE ÇORBA	100	MERCİMEK ÇORBA	132				
FIRIN TAVUK	405	DANA HAŞLAMA	326	İZMİR KÖFTE	325	AREFE		BAYRAM	
BEŞEMAL SOSLU MANTAR	310	ŞAKŞUKA	248	Z.YAĞLI TAZE FASULYE	435				
BULGUR PİLAVI	291	PİRİNÇ PİLAVI	392	MAKARNA	296				
CACIK	131	KAYISI	96	YOĞURT	124				
AFİYET OLSUN									