

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

03.12.2018		04.12.2018		05.12.2018		06.12.2018		07.12.2018	
PAZARTESİ	KCAL	SALI	KCAL	ÇARŞAMBA	KCAL	PERŞEMBE	KCAL	CUMA	KCAL
KREMALI MANTAR ÇORBA	125	MERCİMEK ÇORBA	132	TOYGA ÇORBA	275	ŞEHİRİYE ÇORBA	160	TARHANA ÇORBA	290
ETLİ KURU FASULYE	375	PİLİÇ KÜLBASTI	328	KIYMALI KAPUSKA	196	PÜRELİ ROSTO KÖFTE	330	ETLİ FIRIN TÜRLÜ	350
Z.YAĞLI BRÜKSEL LAHANA	215	Z.YAĞLI PORTAKALLI KEREVİZ	165	Z.YAĞLI TAZE FASULYE	304	BARBUNYA PİLAKİ	228	MÜCVER / YOĞURT	275
PİRİNÇ PİLAVI	392	BULGUR PİLAVI	291	PEYNİRLİ MAKARNA	296	GARNİTÜRLÜ PİLAV	392	ERİŞTE	295
CACIK	131	AYRAN	110	HÖŞMERİM	420	MEYVE	130	KEMALPAŞA TATLISI	420

10.12.2018		11.12.2018		12.12.2018		13.12.2018		14.12.2018	
PAZARTESİ	KCAL	SALI	KCAL	ÇARŞAMBA	KCAL	PERŞEMBE	KCAL	CUMA	KCAL
EZOĞELİN ÇORBA	206	KREMALI DOMATES ÇORBA	161	ŞEHİRİYE ÇORBA	160	BROKOLİ ÇORBA	100	SEBZELİ MERCİMEK ÇORBA	132
KIYMALI İSPANAK/YOĞURT	281	ORMAN KEBABI	436	ETLİ NOHUT	369	PİLİÇ KAVURMA	391	KIYMALI FIRIN KARNABAHAHAR	287
SOSLU KARIŞIK KIZARTMA	435	YEŞİL MERCİMEKLI PIRASA	231	KABAK KALYE	287	Z.YAĞLI PORTAKALLI KEREVİZ	165	ŞAKŞUKA	248
PATATESLİ BÖREK	321	SOSLU MAKARNA	296	PİRİNÇ PİLAVI	392	MERCİMEKLI BULGUR PİLAVI	291	MAKARNA	296
SUPANGLE	420	MEYVE	130	CACIK	131	YOĞURT	124	SULTAN LOKUMU	420

17.12.2018		18.12.2018		19.12.2018		20.12.2018		21.12.2018	
PAZARTESİ	KCAL	SALI	KCAL	ÇARŞAMBA	KCAL	PERŞEMBE	KCAL	CUMA	KCAL
ET ÇORBASI	132	DOMATESLİ TEL ŞEH.ÇORBA	160	MERCİMEK ÇORBA	132	KREMALI MANTAR ÇORBA	125	EZOĞELİN ÇORBA	206
ETLİ KURU FASULYE	375	PİLİÇ PANE	392	ÇİFTLİK KEBABI	385	SEBZELİ MİTİTE KÖFTE	398	ETLİ BEZELYE	350
Z.YAĞLI TÜRLÜ	400	KAPUSKA	196	Z.YAĞLI PIRASA	231	Z.YAĞLI TAZE FASULYE	304	Z.YAĞLI KABAK DOLMA	365
PİRİNÇ PİLAVI	392	SPAGETTİ	296	PEYNİRLİ BÖREK	321	BULGUR PİLAVI	291	YOĞURTLU MANTI MAKARNA	360
YOĞURT	124	MEYVE SUYU	110	KAZANDIBİ	420	AYRAN	110	MEYVE	130

24.12.2018		25.12.2018		26.12.2018		27.12.2018		28.12.2018	
PAZARTESİ	KCAL	SALI	KCAL	ÇARŞAMBA	KCAL	PERŞEMBE	KCAL	CUMA	KCAL
TARHANA ÇORBA	290	MERCİMEK ÇORBA	132	DOMATESLİ ŞEHİRİYE ÇORBA	160	ET ÇORBASI	132	KÖY ÇORBA	232
MENGEN MUSAKKA	260	BEŞEMAL SOSLU PİLİÇ KAVURMA	302	BALIK	443	ETLİ NOHUT	369	HASANPAŞA KÖFTE	330
BARBUNYA PİLAKİ	228	Z.YAĞLI İSPANAK/YOĞURT	281	KARNABAHAHAR KIZARTMA/YOĞURT	287	Z.YAĞLI BEZELYE	350	ŞAKŞUKA	248
GÖKÇESU PİLAVI	402	PEYNİRLİ ERİŞTE	295	MAKARNA	296	PİRİNÇ PİLAVI	392	BULGUR PİLAVI	291
YOĞURT	124	SÜTLÜ KADAYIF	420	MEYVE	130	CACIK	131	YOĞURT	124

31.12.2018									
PAZARTESİ	KCAL								
MERCİMEK ÇORBA	132								
İÇLİ KÖFTE	349								
Z.YAĞLI TAZE FASULYE	304								
İÇ PİLAV	385								
AYRAN	110								

**AFİYET OLSUN**