

KARADENİZ TEKNİK ÜNİVERSİTESİ

YEMEK LİSTESİ

Kalori

21.11.2016	Pazartesi	Domates Çorba	Etli Kuru Fasulye	Pirinç Pilavı	Cacık	1223
22.11.2016	Salı	Mercimek Çorba	Bahçıvan Kebap	Bahr. Bulgur Pilavı	Kayısı-Üzüm Komposto	1292
23.11.2016	Çarşamba	Şehriye Çorba	Sebzeli, Körili Tavuk	Mısırlı Pirinç Pilavı	Ayran	1134
24.11.2016	Perşembe	Toyga Çorba	Misket Köfte	Peynirli Makarna	Mevsim Salata	1219
25.11.2016	Cuma	Tavuk suyu Çorba	Soslu Karışık Kızartma	Puf Böreği	Yoğurt	1106
28.11.2016	Pazartesi	Mercimek Çorba	Barbunya Pilaki	Pirinç Pilavı	Cacık	1260
29.11.2016	Salı	Tarhana Çorba	İzmir Köfte	Makarna	Meyve	1193
30.11.2016	Çarşamba	Yayla Çorba	Etli Türlü	Merc. Bulgur Pilavı	Şekerpare	1328
01.12.2016	Perşembe	Ezogelin Çorba	Sebzeli Fırın Tavuk	İç Pilav	Mevsim Salata	1233
02.12.2016	Cuma	Erişteli Merc. Çorba	Etli Yeşil Fasulye	Şehr. Bulgur Pilavı	Vişne Komposto	1215
05.12.2016	Pazartesi	Ezogelin Çorba	Etli Nohut	Şehr. Bulgur Pilavı	Karışık Turşu	1211
06.12.2016	Salı	Sebze Çorba	Terbiyeli Köfte	Soslu Makarna	Mevsim Salata	1055
07.12.2016	Çarşamba	İspanak Çorba	Orman Kebap	Nohutlu Bulgur Pilavı	Meyve	1134
08.12.2016	Perşembe	Tel Şehriye Çorba	Tavuk Döner	Pirinç Pilavı	Ayran	1135
09.12.2016	Cuma	Mercimek Çorba	Karnabahar	Sebzeli Makarna	Tulumba Tatlısı	1169
12.12.2016	Pazartesi	Ezogelin Çorba	Etli Kuru Fasulye	Şehriyeli Pirinç Pilavı	Karışık Turşu	1218
13.12.2016	Salı	Kremalı Mantar Ç.	Rosto Köfte	Peynirli Makarna	Meyve	1154
14.12.2016	Çarşamba	Toyga Çorba	Etli Bezelye	Pirinç Pilavı	Baklava	1312
15.12.2016	Perşembe	Domates Çorba	Terbiyeli Tavuk Haşlama	Garn. Bulgur Pilavı	Mevsim Salata	1073
16.12.2016	Cuma	Mercimek Çorba	İspanak	Bolonez Soslu Makarna	Yoğurt	1143

Hazırlayan: Sevil GENÇER

Menülerdeki kalori hesapları toplu beslenme yapan yerlerdeki standart porsiyon miktarları üzerinden hesaplanarak verilmiştir. Belirtilen 1 öğünlük toplam kalori miktarına, 100 gr ekmeğin değeri olan 320 kalori ilave edilmiştir.

Nejmi KIRKBİR
SKSD Başkanı