

BANDIRMA ONYEDİ EYLÜL ÜNİVERSİTESİ HAZİRAN AYI YEMEK LİSTESİ

01.06.2020		02.06.2020		03.06.2020		04.06.2020		05.06.2020	
PAZARTESİ	KCAL	SALI	KCAL	ÇARŞAMBA	KCAL	PERŞEMBE	KCAL	CUMA	KCAL
MERCİMEK ÇORBA	132	YAYLA ÇORBA	275	TARHANA ÇORBA	290	SEBZE ÇORBA	100	ŞEHRİYE ÇORBA	153
KADINBUDU KÖFTE	417	ETLİ FIRIN GÜVEÇ	385	TAVUK SOTE	325	ETLİ NOHUT	369	HASANPAŞA KÖFTE	330
Z.YAĞLI TAZE FASULYE	435	BARBUNYA PİLAKİ	228	MÜCVER / YOĞURT	275	İMAMBAYILDI	194	Z.YAĞLI TURLÜ	350
SOSLU MAKARNA	296	PİRİNÇ PİLAVI	296	ERİŞTE	296	PİRİNÇ PİLAVI	392	BULGUR PİLAVI	291
AYRAN	110	SÜTLÜ İRMİK HELVA	430	MEYVE	130	CACIK	131	YOĞURT	124

08.06.2020		09.06.2020		10.06.2020		11.06.2020		12.06.2020	
PAZARTESİ	KCAL	SALI	KCAL	ÇARŞAMBA	KCAL	PERŞEMBE	KCAL	CUMA	KCAL
TAVUKSUYU ÇORBA	161	TOYGA ÇORBA	275	MERCİMEK ÇORBA	132	DOMATES ÇORBA	161	DÜĞÜN ÇORBASI	132
PÜRELİ ET SOTE	365	İZMİR KÖFTE	325	PATLICAN MUSAKKA	260	ORMAN KEBABI	435	PÜRELİ PİLİÇ KAVURMA	360
SOSLU KARIŞIK KIZARTMA	435	SEBZELİ KABAK SANDAL	200	Z.YAĞLI MANTAR PİLAKİ	285	Z.YAĞLI BİBER DOLMA/YOĞURT	265	Z.YAĞLI TüRLÜ	350
PİRİNÇ PİLAVI	392	MAKARNA	296	BULGUR PİLAVI	291	PEYNİRLİ RULO BÖREK	259	PİRİNÇ PİLAVI	392
AYRAN	110	KALBURA BASTI	430	YOĞURT	124	MEYVE	130	SUPANGLE	420

15.06.2020		16.06.2020		17.06.2020		18.06.2020		19.06.2020	
PAZARTESİ	KCAL	SALI	KCAL	ÇARŞAMBA	KCAL	PERŞEMBE	KCAL	CUMA	KCAL
ŞEHİRİYE ÇORBA	153	YAYLA ÇORBA	275	MERCİMEK ÇORBA	132	SEBZE ÇORBA	100	TARHANA ÇORBA	290
TAVUK DÖNER	342	KIYMALI FIRIN PATATES	345	İSLİM KÖFTE	335	ETLİ NOHUT	369	SEBZELİ KEBAP	385
ŞAKŞUKA	248	YOĞURT SOSLU FALAFEL KÖFTE	332	Z.YAĞLI BAMYA	260	Z.YAĞLI BEZELYE	350	BARBUNYA PİLAKİ	228
PİRİNÇ PİLAVI	392	ERİŞTE	296	BULGUR PİLAVI	291	PİRİNÇ PİLAVI	392	MAKARNA	296
AYRAN	110	HÖŞMERİM	440	CACIK	131	KADAYIF	400	MEYVE	130

22.06.2020		23.06.2020		24.06.2020		25.06.2020		26.06.2020	
PAZARTESİ	KCAL	SALI	KCAL	ÇARŞAMBA	KCAL	PERŞEMBE	KCAL	CUMA	KCAL
SEBZE ÇORBA	100	ŞEHİRİYE ÇORBA	153	MERCİMEK ÇORBA	132	YOĞURT ÇORBASI	275	TARHANA ÇORBA	290
ETLİ KURU FASULYE	375	FIRIN TAVUK	405	HÜNKAR BEĞENDİ	520	PÜRELİ ROSTO KÖFTE	330	MENGEN MUSAKKA	345
ŞAKŞUKA	248	Z.YAĞLI TAZE FASULYE	435	Z.YAĞLI BEZELYE	350	Z.YAĞLI KABAK DOLMA/YOĞURT	271	Z.YAĞLI MANTAR PİLAKİ	285
PİRİNÇ PİLAVI	392	BULGUR PİLAVI	291	MANTI MAKARNA	296	ERİŞTE	296	PİRİNÇ PİLAVI	392
CACIK	131	AYRAN	110	KEMALPAŞA TATLISI	420	MEYVE	130	YOĞURT	124

29.06.2020		30.06.2020							
PAZARTESİ	KCAL	SALI	KCAL						
DOMATES ÇORBA	161	TAVUKSUYU ÇORBA	161						
ŞİNİTZEL PANE	392	ETLİ NOHUT	369						
Z.YAĞLI TAZE FASULYE	435	İMAMBAYILDI	194						
SPAGETTİ	296	PİRİNÇ PİLAVI	392						
MEYVE SUYU	110	CACIK	131						

AFİYET OLSUN