T.C.
IĞDIR ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK, KÜLTÜR VE SPOR DAİRE BAŞKANLIĞI

KASIM 2023 YEMEK LİSTESİ					Enerji (kkal)
1.11.2023	BUĞDAY ÇORBASI (140)	PASTIRMALI KURU FASÜLYE (280)	MISIRLI PİRİNÇ PİLAVI (260)	TURŞU (60)	740 kkal
2.11.2023	ŞEHRİYE ÇORBASI (120)	TAVUK PİRZOLA (280)	MAKARNA (280)	SALATA (100)	780 kkal
3.11.2023	EZOGELİN ÇORBASI(130)	ETLİ TÜRLÜ (260)	BULGUR PİLAVI (230)	CACIK (120)	740 kkal
6.11.2023	SÜZME MERCİMEK ÇORBASI(140)	DOMATES SOSLU SEBZE KIZARTMASI (280)	SPAGETTİ (280)	YOĞURT (90)	790 kkal
7.11.2023	DÜĞÜN ÇORBASI (160)	ETLİ NOHUT (255)	MISIRLI PİRİNÇ PİLAV (260)	TURŞU (60)	735 kkal
8.11.2023	MERCİMEK ÇORBASI (130)	İZMİR KÖFTE (300)	BULGUR PİLAVI (230)	PUDİNG (150)	810 kkal
9.11.2023	BUĞDAY ÇORBASI (140)	ETLİ TAZE FASÜLYE (260)	ŞEHRİYELİ PİRİNÇ PİLAVI (260)	MANDALİNA (90)	750 kkal
10.11.2023	YAYLA ÇORBASI (120)	KÖRİ SOSLU TAVUK (280)	MAKARNA (280)	SALATA (100)	780 kkal
13.11.2023	MERCİMEK ÇORBASI (120)	ÇİFTLİK KÖFTE (320)	MAKARNA (280)	ELMA (90)	810 kkal
14.11.2023	TEL ŞEHRİYE ÇORBAS(120)	ET KAVURMA/CİPS PATATES (340)	PİRİNÇ PİLAV (260)	AYRAN (65)	785 kkal
15.11.2023	SÜZME MERCİMEK ÇORBASI (140)	TAVUK SOTE (280)	BULGUR PİLAVI (230)	YOĞURT (90)	740 kkal
16.11.2023	KÖYLÜM ÇORBASI (140)	KIYMALI PATATES OTURTMA (260)	CEVİZLİ ERİŞTE (280)	LOKMA TATLISI (240)	920 kkal
17.11.2023	EZOGELİN ÇORBA (130)	KARNIYARIK (320)	NOHUTLU PİRİNÇ PİLAVI (260)	CACIK (120)	830 kkal
20.11.2023	SÜZME MERCİMEK ÇORBA (140)	YÖRESEL TAŞ KÖFTE (300)	MAKARNA (280)	SALATA (100)	820 kkal
21.11.2023	BUĞDAY ÇORBASI (140)	MANTARLI ET SOTE (300)	BULGUR PİLAVI (230)	TULUMBA TATLISI (240)	910 kkal
22.11.2023	MERCİMEK ÇORBASI (120)	ETLİ KURU FASULYE (280)	ŞEHRİYELİ PİRİNÇ PİLAVI (260)	TURŞU(60)	720 kkal
23.11.2023	ŞEHRİYE ÇORBASI (120)	PATLICAN MUSAKKA (260)	BULGUR PİLAVI (230)	HAYDARİ (120)	730 kkal
24.11.2023	EZOGELİN ÇORBASI (130)	TAVUK DÖNER/ PATATES (330)	ŞEHRİYELİ PİRİNÇ PİLAVI (260)	AYRAN(65)	785 kkal
27.11.2023	MERCİMEK ÇORBASI(120)	DOMATES SOSLU SEBZE KIZARTMASI (280)	MAKARNA (280)	PORTAKAL (90)	770 kkal
28.11.2023	KAŞARLI DOMATES ÇORBASI (140)	ETLİ BEZELYE YEMEĞİ (240)	ŞEHRİYELİ PİRİNÇ PİLAVI (260)	YOĞURT (90)	730 kkal
29.11.2023	SÜZME MERCİMEK ÇORBA (140)	FIRIN BAGET/PATATES (300)	MAKARNA (280)	SÜTLAÇ (200)	920 kkal
30.11.2023	YAYLA ÇORBASI (120)	ORMAN KEBAP (350)	PEYNİRLİ BÖREK (320)	SALATA (100)	800 kkal

*Yukarıda belirtilen yemek çeşitlerinin teknik şartnamede belirtilen gramajlarda olması gerekmektedir.

Menü enerji (kalori) değerleri yaklaşık değerlerdir ve bilgilendirme amaçlı yazılmıştır

Not: Menü planında değişiklik yapılabilir.

Yadullah KESER	Zeynep DENİZ	Seda BAY	Rabia KANTAŞ
Daire Başkanı	Şube Müdürü	Diyetisyen	Gıda Mühendisi