

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)	SALATA (100)	780 kkal
2.11.2023	ŞEHİRİYE ÇORBASI (120)	TAVUK PİRZOLA (280)	MAKARNA (280)	TULUMBA TATLISI (240)	920 kkal
3.11.2023	EZOĞELİN 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)	ŞEHİRİYELİ PİRİNÇ PİLAVI (260)	MANDALİNA (90)	750 kkal
10.11.2023	YAYLA ÇORBASI (120)	KÖRİ SOSLU TAVUK (280)	MAKARNA (PENNE) (280)	SALATA (100)	780 kkal
13.11.2023	MERCİMEK ÇORBASI (120)	ETLİ KURU FASÜLYE (280)	ŞEHİRİYELİ PİRİNÇ PİLAVI (260)	TURŞU(60)	720 kkal
14.11.2023	TEL ŞEHİRİYE ÇORBASI(120)	TAVUK SOTE (280)	BULGUR PİLAVI (230)	YOĞURT (90)	720 kkal
15.11.2023	SÜZME MERCİMEK ÇORBASI (140)	ET KAVURMA/CİPS PATATES (340)	PİRİNÇ PİLAV (260)	AYRAN (65)	805 kkal
16.11.2023	KÖYLÜM ÇORBASI (140)	KIYMALI PATATES OTURTMA (260)	CEVİZLİ ERİŞTE (280)	LOKMA TATLISI (240)	920 kkal
17.11.2023	EZOĞELİN ÇORBA (130)	KARNİYARIK (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)	ÇİFTLİK KÖFTE (320)	MAKARNA (280)	ELMA (90)	810 kkal
23.11.2023	ŞEHİRİYE ÇORBASI (120)	PATLICAN MUSAKKA (260)	BULGUR PİLAVI (230)	HAYDARI (120)	730 kkal
24.11.2023	EZOĞELİN ÇORBASI (130)	TAVUK DÖNER/ PATATES (330)	ŞEHİRİYELİ 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)	ŞEHİRİYELİ 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)	PEYNIRLİ 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  
Daire Başkanı

Zeynep DENİZ  
Şube Müdürü

Seda BAY  
Diyetisyen

Rabia KANTAŞ  
Gıda Mühendisi