YALOVA ÜNİVERSİTESİ
university of yalova

# T.C. YALOVA ÜNİVERSİTESİ
## 2020 YILI MART AYI AKŞAM YEMEK MENÜSÜ

29.11.2026 13:29:57

| 02 MART 2020 | |
|---|---|
| **YEMEK** | **Kalori** |
| EZOGELİN ÇORBA (1) | 132 |
| ISPANAK GRATEN (1,3,4) | 383 |
| MAKARNA (NAPOLİTEN) (1) | 308 |
| YOĞURT (4) | 130 |
| **Toplam Kalori** | **953** |

| 03 MART 2020 | |
|---|---|
| **YEMEK** | **Kalori** |
| YOĞURT ÇORBASI (1,3,4) | 160 |
| SEBZE MUSAKKA | 365 |
| PİRİNÇ PİLAVI | 283 |
| MEYVE | 65 |
| **Toplam Kalori** | **873** |

| 04 MART 2020 | |
|---|---|
| **YEMEK** | **Kalori** |
| DOMATES ÇORBA (SÜTLÜ) (1,4) | 165 |
| FIRIN TAVUK | 465 |
| GÖKKUŞAĞI PİLAVI | 306 |
| MEVSİM SALATA | 123 |
| **Toplam Kalori** | **1059** |

| 05 MART 2020 | |
|---|---|
| **YEMEK** | **Kalori** |
| EZOGELİN ÇORBA (1) | 132 |
| BİBER DOLMA | 166 |
| MAKARNA (SOSLU) (1) | 206 |
| YOĞURT (4) | 130 |
| **Toplam Kalori** | **634** |

| 06 MART 2020 | |
|---|---|
| **YEMEK** | **Kalori** |
| MERCİMEK ÇORBA (1) | 137 |
| TAS KEBABI | 213 |
| BULGUR PİLAVI (1) | 169 |
| REVANİ (1,3,4) | 402 |
| **Toplam Kalori** | **921** |

| 09 MART 2020 | |
|---|---|
| **YEMEK** | **Kalori** |
| KÖYLÜ ÇORBA (1,3) | 160 |
| NOHUT | 285 |
| PİRİNÇ PİLAVI | 283 |
| YOĞURT (4) | 130 |
| **Toplam Kalori** | **858** |

| 10 MART 2020 | |
|---|---|
| **YEMEK** | **Kalori** |
| TEL ŞEHRİYE ÇORBA (1) | 125 |
| FIRIN TAVUK BUT | 307 |
| DOM.BİB. BULGUR PİLAVI (1) | 236 |
| MEVSİM SALATA | 123 |
| **Toplam Kalori** | **791** |

| 11 MART 2020 | |
|---|---|
| **YEMEK** | **Kalori** |
| MAHLUTA ÇORBA (1) | 161 |
| İZMİR KÖFTE (1,3) | 197 |
| FIRIN MAKARNA (1,3,4) | 292 |
| PEMBE SULTAN SALATASI (3,4) | 262 |
| **Toplam Kalori** | **912** |

| 12 MART 2020 | |
|---|---|
| **YEMEK** | **Kalori** |
| MERCİMEK ÇORBA (1) | 137 |
| TAVUK SOTE | 288 |
| DEREOTLU BULGUR PİLAVI (1) | 169 |
| YOĞURT (4) | 130 |
| **Toplam Kalori** | **724** |

| 13 MART 2020 | |
|---|---|
| **YEMEK** | **Kalori** |
| BROKOLİ ÇORBA (1,3,4) | 60 |
| KARNIYARIK | 234 |
| PİRİNÇ PİLAVI | 283 |
| CACIK (4) | 128 |
| **Toplam Kalori** | **705** |

| 16 MART 2020 | |
|---|---|
| **YEMEK** | **Kalori** |
| DOMATES ÇORBA (SÜTLÜ) (1,4) | 165 |
| ELBASAN TAVA (1,3,4) | 306 |
| PİRİNÇ PİLAVI | 283 |
| AYRAN (4) | 56 |
| **Toplam Kalori** | **810** |

| 17 MART 2020 | |
|---|---|
| **YEMEK** | **Kalori** |
| PRENSES ÇORBA (1,3) | 122 |
| ETLİ TÜRLÜ | 221 |
| DEREOTLU BULGUR PİLAVI (1) | 169 |
| MEYVE | 65 |
| **Toplam Kalori** | **577** |

| 18 MART 2020 | |
|---|---|
| **YEMEK** | **Kalori** |
| YAYLA ÇORBA (1,3,4) | 98 |
| PİLİÇ ALABOMBAY | 340 |
| ERİŞTE (DOM. BİB.) (1) | 244 |
| MEVSİM SALATA | 123 |
| **Toplam Kalori** | **805** |

| 19 MART 2020 | |
|---|---|
| **YEMEK** | **Kalori** |
| EZOGELİN ÇORBA (1) | 132 |
| KARNABAHAR GRATEN (1,3,4) | 213 |
| MAKARNA (SOSLU) (1) | 206 |
| BROWNİ (1,3,4) | 402 |
| **Toplam Kalori** | **953** |

| 20 MART 2020 | |
|---|---|
| **YEMEK** | **Kalori** |
| TAVUK SUYU ÇORBA (1,3,4) | 117 |
| KURU FASULYE | 267 |
| PİRİNÇ PİLAVI | 283 |
| YOĞURT (4) | 130 |
| **Toplam Kalori** | **797** |

| 23 MART 2020 | |
|---|---|
| **YEMEK** | **Kalori** |
| EZOGELİN ÇORBA (1) | 132 |
| ARNAVUT CİĞERİ (1) | 198 |
| PİRİNÇ PİLAVI | 283 |
| AYRAN (4) | 56 |
| **Toplam Kalori** | **669** |

| 24 MART 2020 | |
|---|---|
| **YEMEK** | **Kalori** |
| MAHLUTA ÇORBA (1) | 161 |
| FIRIN TAVUK | 465 |
| MAKARNA (SOSLU) (1) | 206 |
| SALATA | 90 |
| **Toplam Kalori** | **922** |

| 25 MART 2020 | |
|---|---|
| **YEMEK** | **Kalori** |
| YOĞURT ÇORBASI (1,3,4) | 160 |
| ELBASAN TAVA (1,3,4) | 306 |
| DOM.BİB. BULGUR PİLAVI (1) | 236 |
| HOŞAF (KAYISI) (12) | 203 |
| **Toplam Kalori** | **905** |

| 26 MART 2020 | |
|---|---|
| **YEMEK** | **Kalori** |
| MERCİMEK ÇORBA (1) | 137 |
| MİTİDE KÖFTE (1,3) | 251 |
| ARPA ŞEHRİYE PİLAVI (1) | 447 |
| CACIK (4) | 128 |
| **Toplam Kalori** | **963** |

| 27 MART 2020 | |
|---|---|
| **YEMEK** | **Kalori** |
| KÖYLÜ ÇORBA (1,3) | 160 |
| TAVUK SOTE | 288 |
| KUŞ ÜZÜMLÜ PİLAV | 302 |
| MEVSİM SALATA | 123 |
| **Toplam Kalori** | **873** |

| 30 MART 2020 | |
|---|---|
| **YEMEK** | **Kalori** |
| YAYLA ÇORBA (1,3,4) | 98 |
| ETLİ TÜRLÜ | 221 |
| DOM.BİB. BULGUR PİLAVI (1) | 236 |
| TULUMBA TATLISI (1,3) | 420 |
| **Toplam Kalori** | **975** |

| 31 MART 2020 | |
|---|---|
| **YEMEK** | **Kalori** |
| KREMALI TAVUK ÇORBA (1,4) | 65 |
| BAHÇEVAN KEBABI | 403 |
| PİRİNÇ PİLAVI | 283 |
| CACIK (4) | 128 |
| **Toplam Kalori** | **879** |

*MALZEME TEMİN EDİLEMEMESİ DURUMUNDA MENÜDE DEĞİŞİLİĞE GİDİLEBİLİR.
*HESAPLAMALARDA ROLL EKMEK DAHİL DEĞİLDİR.
ALERJENLER: 1 Glüten, 2 Kabuklular, 3 Yumurta, 4 Süt, 5 Balık, 6 Hardal, 7 Yer fıstığı, 8 Soya, 9 Kereviz, 10 Acı bakla, 11 Sert kabuklu meyveler, 12 Sülfit, 13 Yumuşakçalar, 14 Susam. (-) ALERJEN İÇERİĞİ HENÜZ GİRİLMEMİŞTİR; ALERJEN İÇERMEDİĞİ ANLAMINA GELMEZ.

ÖZGE TAŞKESMEZ | Onur DOĞU | Yalçın TOKAY

FİRMA YETKİLİSİ

GIDA MÜHENDİSİ

ŞUBE MÜDÜRÜ

DAİRE BAŞKANI