YALOVA ÜNİVERSİTESİ
university of yalova

# T.C. YALOVA ÜNİVERSİTESİ
## 2025 YILI MART AYI AKŞAM YEMEK MENÜSÜ

29.11.2026 08:27:09

| 03 MART 2025 | |
|---|---|
| **YEMEK** | **Kalori** |
| YOĞURTLU ŞEHRİYE ÇORBA (1,4) | 100 |
| Et Döner | 239 |
| PİRİNÇ PİLAVI | 283 |
| SALATA | 90 |
| **Toplam Kalori** | **712** |

| 04 MART 2025 | |
|---|---|
| **YEMEK** | **Kalori** |
| DOMATES ÇORBA (1,4) | 160 |
| PATATES OTURTMA | 460 |
| MAKARNA(SADE) (1) | 280 |
| AYRAN (4) | 56 |
| **Toplam Kalori** | **956** |

| 05 MART 2025 | |
|---|---|
| **YEMEK** | **Kalori** |
| MERCİMEK ÇORBA (1) | 137 |
| FIRIN TAVUK | 465 |
| PİRİNÇ PİLAVI | 283 |
| SALATA | 90 |
| **Toplam Kalori** | **975** |

| 06 MART 2025 | |
|---|---|
| **YEMEK** | **Kalori** |
| EZOGELİN ÇORBA (1) | 132 |
| MANTI (1,3,4) | 243 |
| ÇİĞ KÖFTE (1,3) | 360 |
| MEYVE | 65 |
| **Toplam Kalori** | **800** |

| 07 MART 2025 | |
|---|---|
| **YEMEK** | **Kalori** |
| YOĞURTLU ŞEHRİYE ÇORBA (1,4) | 100 |
| İZMİR KÖFTE (1,3) | 197 |
| BULGUR PİLAVI (1) | 169 |
| MEŞRUBAT | 60 |
| **Toplam Kalori** | **526** |

| 10 MART 2025 | |
|---|---|
| **YEMEK** | **Kalori** |
| DOMATES ÇORBA (1,4) | 160 |
| İÇLİ KÖFTE (1,3) | 320 |
| FIRIN MAKARNA (1,3,4) | 292 |
| MEŞRUBAT | 60 |
| **Toplam Kalori** | **832** |

| 11 MART 2025 | |
|---|---|
| **YEMEK** | **Kalori** |
| MERCİMEK ÇORBA (1) | 137 |
| ANKARA TAVA (1) | 283 |
| KARIŞIK KIZARTMA | 200 |
| YOĞURT (4) | 130 |
| **Toplam Kalori** | **750** |

| 12 MART 2025 | |
|---|---|
| **YEMEK** | **Kalori** |
| TEL ŞEHRİYE ÇORBA (1) | 125 |
| TAVUK DÖNER | 149 |
| PİRİNÇ PİLAVI | 283 |
| AYRAN (4) | 56 |
| **Toplam Kalori** | **613** |

| 13 MART 2025 | |
|---|---|
| **YEMEK** | **Kalori** |
| EZOGELİN ÇORBA (1) | 132 |
| TAVUK SOTE | 288 |
| MAKARNA(SADE) (1) | 280 |
| TULUMBA TATLISI (1,3) | 420 |
| **Toplam Kalori** | **1120** |

| 14 MART 2025 | |
|---|---|
| **YEMEK** | **Kalori** |
| DOMATES ÇORBA (1,4) | 160 |
| KIYMALI PATATES MUSAKKA | 468 |
| BULGUR PİLAVI (1) | 169 |
| MEYVE | 65 |
| **Toplam Kalori** | **862** |

| 17 MART 2025 | |
|---|---|
| **YEMEK** | **Kalori** |
| TAVUK SUYU ÇORBA (1,3,4) | 117 |
| NOHUT | 285 |
| PİRİNÇ PİLAVI | 283 |
| TURŞU (12) | 45 |
| **Toplam Kalori** | **730** |

| 18 MART 2025 | |
|---|---|
| **YEMEK** | **Kalori** |
| EZOGELİN ÇORBA (1) | 132 |
| HASAN PAŞA KÖFTE (1,3) | 282 |
| ERİŞTE (SADE) (1) | 244 |
| FINDIKLIM (1,11) | 250 |
| **Toplam Kalori** | **908** |

| 19 MART 2025 | |
|---|---|
| **YEMEK** | **Kalori** |
| DOMATES ÇORBA (1,4) | 160 |
| GÜVEÇ (4) | 148 |
| PİRİNÇ PİLAVI | 283 |
| MEŞRUBAT | 60 |
| **Toplam Kalori** | **651** |

| 20 MART 2025 | |
|---|---|
| **YEMEK** | **Kalori** |
| EZOGELİN ÇORBA (1) | 132 |
| ÇOBAN KAVURMA | 370 |
| PİRİNÇ PİLAVI | 283 |
| SUPANGLE (1,3,4) | 159 |
| **Toplam Kalori** | **944** |

| 21 MART 2025 | |
|---|---|
| **YEMEK** | **Kalori** |
| MERCİMEK ÇORBA (1) | 137 |
| ÇITIR TAVUK (1) | 150 |
| MAKARNA (SOSLU) (1) | 206 |
| SALATA | 90 |
| **Toplam Kalori** | **583** |

| 24 MART 2025 | |
|---|---|
| **YEMEK** | **Kalori** |
| MERCİMEK ÇORBA (1) | 137 |
| SEBZELİ MİSKET KÖFTE (1,3) | 239 |
| PİRİNÇ PİLAVI | 283 |
| MEYVE | 65 |
| **Toplam Kalori** | **724** |

| 25 MART 2025 | |
|---|---|
| **YEMEK** | **Kalori** |
| DOMATES ÇORBA (1,4) | 160 |
| ETLİ PATATES YEMEĞİ | 400 |
| BULGUR PİLAVI (1) | 169 |
| SALATA | 90 |
| **Toplam Kalori** | **819** |

| 26 MART 2025 | |
|---|---|
| **YEMEK** | **Kalori** |
| YAYLA ÇORBA (1,3,4) | 98 |
| TAVUK BİFTEK (4) | 239 |
| ERİŞTE (SADE) (1) | 244 |
| KEMALPAŞA TATLISI (1,3) | 476 |
| **Toplam Kalori** | **1057** |

| 27 MART 2025 | |
|---|---|
| **YEMEK** | **Kalori** |
| EZOGELİN ÇORBA (1) | 132 |
| KURU FASULYE | 267 |
| PİRİNÇ PİLAVI | 283 |
| YOĞURT (4) | 130 |
| **Toplam Kalori** | **812** |

| 28 MART 2025 | |
|---|---|
| **YEMEK** | **Kalori** |
| MERCİMEK ÇORBA (1) | 137 |
| TAVUK DÖNER | 149 |
| BULGUR PİLAVI (1) | 169 |
| AYRAN (4) | 56 |
| **Toplam Kalori** | **511** |

*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.

| FİRMA YETKİLİSİ | ÖZGE TAŞKESMEZ<br>GIDA MÜHENDİSİ | Onur DOĞU<br>ŞUBE MÜDÜRÜ | Yalçın TOKAY<br>DAİRE BAŞKANI |
|---|---|---|---|