

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

| EYLÜL 2023 YEMEK LİSTESİ | | | | | Enerji (kkal)* |
|--------------------------|------------------------------|--------------------------------------|-------------------------------|-------------------------|----------------|
| 1.09.2023 | ŞEHRİYE ÇORBASI (120) | ET HAŞLAMA (280) | BULGUR PİLAVI (230) | YOĞURT (90) | 720 kkal |
| 4.09.2023 | SÜZME MERCİMEK ÇORBASI (110) | ETLİ KURU FASÜLYE (280) | ŞEHRİYELİ PİRİNÇ PİLAVI (260) | KARPUZ (90) | 740 kkal |
| 5.09.2023 | ŞEHRİYE ÇORBASI (120) | TAVUK ÇÖP ŞİŞ / DOMATES BİBER (250) | BULGUR PİLAVI (230) | AYRAN (60) | 660 kkal |
| 6.09.2023 | AYRANAŞI ÇORBASI (120) | ÇOBAN KAVURMA (340) | ŞEHRİYELİ PİRİNÇ PİLAVI (260) | SALATA (105) | 825 kkal |
| 7.09.2023 | KAŞARLI DOMATES ÇORBA (140) | ETLİ TAZE FASÜLYE YEMEĞİ (230) | CEVİZLİ ERİŞTE (270) | KEMALPAŞA TATLISI (280) | 920 kkal |
| 8.09.2023 | EZOĞELİN ÇORBASI (130) | PATLICAN MUSAKKA (260) | MISIRLI PİRİNÇ PİLAVI (260) | CACIK (120) | 770 kkal |
| 11.09.2023 | YAYLA ÇORBASI (120) | FIRIN KANAT (280) | MAKARNA (280) | KAVUN (90) | 770 kkal |
| 12.09.2023 | EZOĞELİN ÇORBASI (130) | DOMATES SOSLU KARIŞIK KIZARTMA (280) | BULGUR PİLAVI(240) | YOĞURT (90) | 740 kkal |
| 13.09.2023 | AYRANAŞI ÇORBASI (120) | ETLİ NOHUT (270) | ŞEHRİYELİ PİRİNÇ PİLAVI(260) | TULUMBA TATLISI (240) | 890 kkal |
| 14.09.2023 | SÜZME MERCİMEK ÇORBASI (110) | BİBER DOLMASI (210) | PEYNİRLİ BÖREK (320) | YOĞURT (90) | 730 kkal |
| 15.09.2023 | ŞEHRİYE ÇORBASI (120) | KARNİYARIK (320) | MISIRLI PİRİNÇ PİLAVI (260) | CACIK (120) | 820 kkal |
| 18.09.2023 | AYRANAŞI ÇORBASI (120) | KIYMALI PATATES OTURTMA (260) | MAKARNA (280) | KARPUZ (90) | 750 kkal |
| 19.09.2023 | SÜZME MERCİMEK ÇORBASI (110) | TERBİYELİ KÖFTE (300) | ŞEHRİYELİ PİRİNÇ PİLAVI(260) | FASÜLYE PİYAZI (150) | 820 kkal |
| 20.09.2023 | ŞEHRİYE ÇORBASI (120) | MEVSİM TÜRLÜSÜ (260) | BULGUR PİLAVI (230) | YOĞURT (90) | 700 kkal |
| 21.09.2023 | EZOĞELİN ÇORBASI (130) | FIRINDA TAVUK PİRZOLA (280) | MAKARNA (280) | SÜTLAÇ (220) | 910 kkal |
| 22.09.2023 | KAŞARLI DOMATES ÇORBA (140) | ANKARA TAVA (290) | ŞAKŞUKA (220) | AYRAN (60) | 710 kkal |
| 25.09.2023 | SÜZME MERCİMEK ÇORBASI (110) | PATLICAN MUSAKKA (260) | MISIRLI PİRİNÇ PİLAVI (260) | HAYDARI (120) | 750 kkal |
| 26.09.2023 | AYRANAŞI ÇORBASI (120) | ET SOTE (300) | BULGUR PİLAVI (230) | LOKMA TATLISI (230) | 880 kkal |
| 27.09.2023 | TUTMAÇ ÇORBASI (140) | TAVUK DÖNER (255) | ŞEHRİYELİ PİRİNÇ PİLAVI(260) | AYRAN (60) | 715 kkal |
| 28.09.2023 | YAYLA ÇORBASI (120) | ETLİ TAZE FASÜLYE YEMEĞİ (230) | CEVİZLİ ERİŞTE (270) | SALATA (105) | 725 kkal |
| 29.09.2023 | EZOĞELİN ÇORBA (130) | IZGARA KÖFTE / DOMATES-BİBER (320) | ŞEHRİYELİ PİRİNÇ PİLAVI(260) | ÜZÜM (90) | 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