

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

MART 2023 YEMEK LİSTESİ					Enerji (kkal)*
1.03.2023	EZOĞELİN ÇORBASI(95)	PATATES OTURTMA (320)	MAKARNA (280)	MEYVE SUYU (90)	785 kkal
2.03.2023	ŞEHRİYE ÇORBASI (120)	ETLİ GÜVEÇ(270)	BULGUR PİLAVI (230)	SALATA (105)	725 kkal
3.03.2023	MERCİMEK ÇORBASI (130)	TAVUK İNCİK KANAT (280)	PİRİNÇ PİLAVI (260)	CACIK (118)	795 kkal
6.03.2023	MERCİMEK ÇORBASI (130)	BALIK (İNCİ KEFALİ) (280)	BULGUR PİLAVI (230)	SALATA (105)	752 kkal
7.03.2023	ŞEHRİYE ÇORBASI(120)	ETLİ NOHUT (255)	PİRİNÇ PİLAVI (260)	TURŞU (60)	695 kkal
8.03.2023	MERCİMEK ÇORBASI (130)	TAVUK SOTE (280)	MAKARNA (280)	CACIK (118)	815 kkal
9.03.2023	EZOĞELİN ÇORBASI (95)	KIYMALI İSPANAK (240)	BULGUR PİLAVI (230)	YOĞURT (120)	768 kkal
10.03.2023	TAVUKSUYU ÇORBASI (132)	SEBZE KIZARTMMASI (280)	MAKARNA (280)	PUDİNG (203)	812 kkal
13.03.2023	TEL ŞEHRİYE ÇORBASI(120)	ETLİ KURUFASULYE (280)	PİRİNÇ PİLAV (260)	TURŞU(60)	720 kkal
14.03.2023	YAYLA ÇORBASI (120)	FIRIN TAVUK (280)	MAKARNA (280)	SALATA (105)	785 kkal
15.03.2023	SÜZME MERCİMEK ÇORBASI(140)	İZMİR KÖFTE (300)	PİRİNÇ PİLAV (260)	MEYVE (90)	790 kkal
16.03.2023	EZOĞELİN ÇORBA (95)	ETLİ BEZELYE (300)	BULGUR PİLAV (230)	TULUMBA TATLISI (165)	790 kkal
17.03.2023	BUĞDAY ÇORBASI(140)	TAVUK PİRZOLA (280)	MAKARNA (280)	SALATA(105)	805 kkal
20.03.2023	ŞEHRİYE ÇORBASI (120)	DALYAN KÖFTE (317)	PATATES PÜRESİ (180)	SÜTLAÇ (200)	817 kkal
21.03.2023	SÜZME MERCİMEK ÇORBA(140)	MEVSİM TÜRLÜSÜ (260)	BULGUR PİLAVI (230)	YOĞURT (120)	750 kkal
22.03.2023	EZOĞELİN ÇORBASI (95)	TAVUK DÖNER (330)	PİRİNÇ PİLAVI (260)	AYRAN(65)	750 kkal
23.03.2023	YAYLA ÇORBASI (120)	ETLİ NOHUT (255)	BULGUR PİLAVI (230)	TURŞU(60)	665 kkal
24.03.2023	MERCİMEK ÇORBASI (130)	PATLICAN MUSAKKA (260)	PİRİNÇ PİLAVI (260)	YOĞURT(120)	770 kkal
27.03.2023	BUĞDAY ÇORBASI (140)	TAVUK KAVURMA (ÇİPS PATATES) (320)	MAKARNA (280)	SALATA(105)	845 kkal
28.03.2023	TEL ŞEHRİYE ÇORBASI(120)	ORMAN KEBAP (350)	BULGUR PİLAVI (230)	MEYVE (90)	790 kkal
29.03.2023	TAVUK SUYU ÇORBASI(132)	SOSLU MANTI (150)	HAYDARI (230)	TULUMBA TATLISI (165)	740 kkal
30.03.2023	SÜZME MERCİMEK ÇORBA (140)	ETLİ KURU FASULYE (280)	PİRİNÇ PİLAVI (260)	TURŞU (60)	869 kkal
31.03.2023	AYRANAŞI ÇORBASI (120)	TAVUK HAŞLAMA (270)	MAKARNA (280)	SALATA(105)	775 kkal

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

Yukarıda belirtilen yemek çeşitlerinin teknik şartnamede belirtilen gramajlarda olması gerekmektedir.

Not: Menü planında değişiklik yapılabilir.

Yadullah KESER
Daire Başkanı

Zeynep DENİZ
Şube Müdürü

Seda BAY
Diyetisyen