

SAKARYA UYGULAMALI BİLİMLER ÜNİVERSİTESİ

ŞUBAT 2019 GENEL YEMEK MENÜSÜ

04/02/2019 PZT	05/02/2019 SALI	06/02/2019 ÇRŞ	07/02/2019 PRŞ	08/02/2019 CUMA
Saç Kavrurma (193 kcal) Bezelyeli Pilavı (155 kcal) Tel Şehriye Çorba (95 kcal) Kırmızı Lahana Salatası (55 kcal)	Tavuk Sote (170 kcal) Patlıcanlı Bulgur Pilavı (118 kcal) Patates Ezme Çorba (90 kcal) Tulumba (283 kcal)	Kıymalı Bezelye (91 kcal) Peynirli Su Böreği (230 kcal) Sebzeli Çorba Kış (30 kcal) Yoğurtlu Şakşuka (61kcal)	İzmir Köfte (99kcal) Domatesli Makarna (89 kcal) Ezogelin Çorba (46 kcal) Kayısı Kompostosu (60 kcal)	Kırmızı Et Döner (239 kcal) Pirinç Pilav (167 kcal) Kırmızı Mercimek Çorba (31 kcal) Ayran (38 kcal)
11/02/2019 PZT	12/02/2019 SALI	13/02/2019 ÇRŞ	14/02/2019 PRŞ	15/02/2019 CUMA
Çiftlik Kebabı (143 kcal) Şehriyeli Pirinç Pilavı (171 kcal) Ezogelin Çorba (45 kcal) Havuç Salatası (72 kcal)	Tavuk Haşlama (146 kcal) Sebzeli Bulgur Pilavı (71 kcal) Arpa Şehriyeli Tavuk Çorba (83 kcal) Marul Salatası(40 kcal)	Ankara Tava (191kcal) Karışık Kızartma (149 kcal) Şafak Çorba (117 kcal) İrmik Helvası (152 kcal)	Kadınbudu Köfte (253 kcal) Peynirli Makarna (127 kcal) Tarhana Çorbası (61 kcal) Meyve Suyu (50-60 kcal)	Kıymalı Nohut (257 kcal) Şehriyeli Pirinç Pilavı (171 kcal) Kremalı Mantar Çorba (80 kcal) Elma (52 kcal)
18/02/2019 PZT	19/02/2019 SALI	20/02/2019 ÇRŞ	21/02/2019 PRŞ	22/02/2019 CUMA
Mantarlı Et Sote (85 kcal) Pirinç Pilavı (193 kcal) Domates Çorba (35 kcal) Mevsim Salatası (32 kcal)	Tavuk Schnitzel (271 kcal) Bulgur Pilavı (115 kcal) Yayla Çorba (47 kcal) Revani (349 kcal)	Bahçıvan Kebap (121 kcal) Sigara Böreği (312 kcal) Kırmızı Mercimek Çorba (31 kcal) Cacık (41 kcal)	Terbiyeli Köfte (96 kcal) Sebzeli Erişte (285 kcal) Kremalı Mantar Çorba (77 kcal) Meyve Suyu (50-60 kcal)	Kıymalı Yeşil Mercimek (143 kcal) Pirinç Pilavı (167 kcal) Arpa Şehriye Çorba (91 kcal) Portakal (47 kcal)
25/02/2019 PZT	26/02/2019 SALI	27/02/2019 ÇRŞ	28/02/2019 PRŞ	01/03/2019 CUMA
Orman Kebabı (142 kcal) Şehriyeli Pirinç Pilavı (171 kcal) Kaşarlı Domates Çorba (31 kcal) Kuru Fasulye Piyazı (90 kcal)	Tavuk Yahni (199 kcal) Nohutlu Bulgur Pilavı (246 kcal) Düğün Çorba (28 kcal) Kemalpaşa Tatlısı (167 kcal)	Et Türlü(221 kcal) Zeytinyağlı Barbunya (256 kcal) Tarhana Çorbası (60 kcal) Meyve Suyu (50-60 kcal)	Sebzeli Köfte (91 kcal) Makarna (131 kcal) Mercimek Çorba (31 kcal) Yoğurt (62 kcal)	Kıymalı Kuru Fasulye (181 kcal) Pirinç Pilavı (167 kcal) Tel Şehriye Çorba (95 kcal) Turşu (36kcal)

- Kalori değerleri 100 gr içindir.