



## SAKARYA UYGULAMALI BİLİMLER ÜNİVERSİTESİ

### ARALIK 2019 GENEL YEMEK MÖNÜSÜ

02/12/2019 PZT	03/12/2019 SALI	04/12/2019 ÇRŞ	05/12/2019 PRŞ	06/12/2019 CUMA
KAŞARLI DOMATES ÇORBASI 189 kcal ÇITIR TAVUK 298 kcal PRNÇ PLVI 326 kcal AYRAN 70 kcal	KRMZ MERCİMEK ÇORBA 386 kcal ORMAN KEBABI 670 kcal BULGUR PİLAVI 291 KCAL MANDALINA 75 kcal	SEBZE ÇORBASI 124 kcal ETLİ KURUFASÜLYE 298 kcal Ş.PRNÇ PİLAVI 326 kcal KURU CACIK 131 kcal	SÜZME MERCİMEK ÇORBA 386 kcal FIRIN PİLİÇ 275 kcal BULGUR PİLAVI 291 KCAL MAGNOLIA 350 kcal	KREMALI MANTAR ÇORBASI 104 kcal FIRIN KÖFTE 450 kcal Ş. PİRİNÇ PİLAVI 326 kcal MEŞRUBAT /LMNT 113 kcal
09/12/2019 PZT	10/12/2019 SALI	11/12/2019 ÇRŞ	12/12/2019 PRŞ	13/12/2019 CUMA
YAYLA ÇORBA 260 kcal TAVUK DÖNER 550 kcal DOMATES BİBER GARNİLİ MISIRLI Ş. PİRİNÇ PİLAVI 326 kcal AYRAN 70 kcal	SÜZME MERCİMEK ÇORBA 386 kcal ÇİFTLİK KEBABI 518 kcal BULGUR PİLAVI 291 KCAL MUZ 130 kcal )	TARHANA ÇORBA 280 kcal ETLİ BARBUNYA 370 kcal PİRİNÇ PİLAVI 326 kcal BAKLAVA 342 kcal	DÜĞÜN ÇORBA 140 kcal TAVUK ŞİNİTZEL 489 kcal SEBZELİ MİLFÖY BÖREK 380 kcal MEŞRUBAT /LMNT 113 kcal	EZOĞELİN ÇORBA 217 kcal KURU KÖFTE 270 KCAL ELMA DİLİM PATATES GARNİLİ BULGUR PİLAVI 291 kcal YOĞURT 112 kcal
16/12/2019 PZT	17/12/2019 SALI	18/12/2019 ÇRŞ	19/12/2019 PRŞ	20/12/2019 CUMA
YAYLA ÇORBA 260 kcal MANTARLI TAVUK SOTE 190 kcal FIRIN MAKARNA 510 kcal ELMA 70 kcal	KRMZ MERCİMEK ÇORBA 386 kcal ÇOBAN KAVURMA 600 kcal Ş. PİRİNÇ PİLAVI 326 kcal AYRAN 70 kcal	KAŞARLI DOMATES ÇORBASI 189 kcal ETLİ NOHUT 514 kcal PİRİNÇ PİLAVI 283 kcal KABAK TATLISI 460 kcal	TARHANA ÇORBA 280 kcal BALIK TAVA YEŞİL SALATA GARNİTÜRLÜ 300 kcal KUSKUS MAKARNA 380 kcal TAHİN HELVA 225 kcal	SÜZME MERCİMEK ÇORBA 386 kcal ETLİ TAZE FASULYE 514 kcal MISIRLI Ş. PİRİNÇ PİLAVI 326 kcal MEVSİM SALATA 115 kcal
23/12/2019 PZT	24/12/2019 SALI	25/12/2019 ÇRŞ	26/12/2019 PRŞ	27/12/2019 CUMA
YAYLA ÇORBA 260 kcal KÖRİ SOSLU PİLİÇ KAVURMA 243 kcal KIZARMIŞ PATATES GARNİLİ SALÇALI MAKARNA 360 kcal MEYVE SUYU 110 kcal	KAŞARLI DOMATES ÇORBA 189 kcal SEBZELİ KEBAB 450 kcal BULGUR PİLAVI 291 kcal ARMUT 104 kcal	TARHANA ÇORBA 280 kcal ETLİ KURUFASULYE 370 kcal Ş. PRNÇ PLVI 326 kcal TURŞU 70 kcal	KRMZ MERCİMEK ÇORBA 386 kcal FIRINDA TAVUK 380 kcal YĞRTLU KARIŞIK KIZARTMA 270 kcal BROWNİE 478 kcal	KRMZ MERCİMEK ÇORBA 386 kcal PATATES PÜRELİ DALYAN KÖFTE 520 kcal Ş. PİRİNÇ PİLAVI 326 kcal AYRAN 70 kcal
30/12/2019 PZT	31/12/2019 SALI	01/01/2020 ÇRŞ	02/01/2020 PRŞ	03/01/2019 CUMA
YAYLA ÇORBA 260 kcal SOYA SOSLU PİLİÇ KAVURMA 330 kcal CEVİZLİ ERİŞTE 430 kcal MEŞRUBAT /LMNT 113 kcal	EZOĞELİN ÇORBA 217 kcal PATLICAN KEBABI 350 kcal BULGUR PİLAVI 291 kcal MANDALINA 80 kcal			