



SAKARYA UYGULAMALI BİLİMLER ÜNİVERSİTESİ (SUBÜ) ŞUBAT 2020 GENEL YEMEK MÖNÜSÜ

| 03/02/2019 PZT | 04/02/2019 SALI | 05/02/2020 ÇRŞ | 06/02/2020/PRŞ | 07/02/2020 CUMA |
|---|---|---|---|---|
| SEBZE ÇORBA (KIŞ) 125 kcal ETLİ KURUFASULYE 345 kcal BULGUR PİLAVI 339 kcal YOĞURT 164 kcal | KRMZ MERCİMEK ÇORBA 386 kcal ÇOBAN KAVURMA 300 kcal PİRİNÇ PİLAVI 320 kcal KIRMIZI LAHANA HAVUÇ SALATA 50 kcal | TARHANA ÇORBA 180 kcal TAVUK ŞİŞ PİLAV GARNİTÜRLÜ 493 kcal YĞRTLU KARIŞIK KIZARTMA 270 kcal ŞEKERPARE 420 kcal | EZOĞELİN ÇORBA 150 kcal KIYMALI İSPANAK (YOĞURTLU) 190 kcal PEYNİRLİ MİLFÖY BÖREK 380 kcal MEYVE SUYU 112 kcal | SALÇALI TEL ŞEHRİYE ÇORBA 280 kcal FIRIN TAVUK BUT (ELMA DİLİMLİ PATATES) 380 kcal NOHUTLU PRNÇ PLVI 326 kcal AYRAN 84 kcal |
| 10/02/2020 PZT | 11/02/2020 SALI | 12/02/2020 ÇRŞ | 13/02/2020 PRŞ | 14/02/2020 CUMA |
| MERCİMEK ÇORBA 260 kcal ETLİ NOHUT 514 kcal MISIRLI PİRİNÇ PİLAVI 326 kcal CEVİZLİ BAKLAVA 464 kcal | KREMLİ BROKOLİ Ç. 217 kcal KÖRİLİ HİNDİ KAVURMA PÜRE 450 kcal CEVİZLİ ERIŞTE 291 kcal KURU CACIK 131 kcal | EZOĞELİN ÇORBA 260 kcal ORMAN KEBABI 670 kcal NOHUTLU P. PİLAV 339 kcal OSMANLI TULUMBA TATLISI 405 kcal | ANTEP ÇORBA 280 kcal TAVUK PIRZOLA (MARUL/HAVUÇ) kcal MISIRLI PİRİNÇ PİLAVI 326 kcal AYRAN 84 kcal kcal | YAYLA ÇORBA 260 kcal ET SOTE 360 KCAL SEBZELİ BULGUR PİLAVI 326 kcal PORTAKAL 98 kcal |
| 17/02/2020 PZT | 18/02/2020 SALI | 19/02/2020 ÇRŞ | 20/02/2020 PRŞ | 21/02/2020 CUMA |
| KRMZ MERCİMEK ÇORBA 386 kcal ETLİ TAZE FASULYE 280 kcal MISIRLI PİRİNÇ PİLAVI 326 kcal CEVİZLİ KADAYIF 330 kcal | EZOĞELİN ÇORBA 260 kcal HİNDİ KÜLBASTI (EZME) 330 kcal YOĞURTLU SOSLU MANTI 390 kcal ELMA 70 kcal | DOMATES ÇORBA 217 kcal İZMİR KÖFTE 378 kcal PİRİNÇ PİLAVI 326 kcal YOĞURT 164 kcal | MERCİMEK ÇORBA 280 kcal ARNAVUT CIĞERI 331 kcal (Acı ezme) BULGUR PİLAVI 326 kcal AYRAN 84 kcal | TARHANA ÇORBA 180 kcal TAVUK SOTE 298 kcal Ş. PİRİNÇ PİLAVI 326 kcal MEŞRUBAT 113 kcal |
| 24/02/2020 PZT | 25/02/2020 SALI | 26/02/2020 ÇRŞ | 27/02/2020 PRŞ | 28/02/2020 CUMA |
| EZOĞELİN ÇORBA 386 kcal ETLİ NOHUT 350 kcal BULGUR PİLAVI 326 kcal KURU CACIK 131 kcal | YAYLA ÇORBA 260 kcal TAS KEBABI 345 kcal Ş. PİRİNÇ PİLAVI 326 kcal CEVİZLİ BURMA 550 kcal | MERCİMEK ÇORBA 217 kcal TVK BUT KZRTMA 363 kcal DOMATES BİBER GARNİLİ BULGUR PİLAVI 291 kcal BROWNİE 478 kcal | DOMATESLİ PİRİNÇ ÇORBA 180 kcal ETLİ TÜRÜLÜ 420 kcal PRİNÇ PİLAVI 326 kcal MEŞRUBAT 113 kcal | DOMATES ÇORBA 280 kcal ZERDEÇALLI TAVUK KAVURMA (PÜRELİ) 370 kcal Ş. PRNÇ PLVI 326 kcal AYRAN 70 kcal |