



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

| 30/12/2019 PZT | 31/12/2019 SALI | 01/01/2020 ÇRŞ | 02/01/2020/PRŞ | 03/01/2020 CUMA |
|---|---|--|---|--|
| | | | KÖYLÜ ÇORBA 150 kcal TAVUK SOTE 190 kcal İÇ PİLAV 330 kcal YOĞUT 112 kcal | TARHANA ÇORBA 280 kcal ETLİ TÜRLÜ 420 kcal Ş. PRNÇ PLVI 326 kcal BAKLAVA 342 kcal |
| 06/01/2020 PZT | 07/01/2020 SALI | 08/01/2020 ÇRŞ | 09/01/2020 PRŞ | 10/01/2020 CUMA |
| YAYLA ÇORBA 260 kcal TAVUK DÖNER 550 kcal PAT. KZRTM VE KORNIŞON TURŞU GARNİLİ ARPA Ş. PİRİNÇ PİLAVI 326 kcal MEŞRUBAT 113 kcal | EZOĞELİN ÇORBA 217 kcal SEBZELİ KEBAP 450 kcal BULGUR PİLAVI 291 kcal KALBURABASTI 272 kcal | YAYLA ÇORBA 260 kcal FIRIN TAVUK BUT 380 kcal KUSKUS MAKARNA 430 kcal MEŞRUBAT 113 kcal | TARHANA ÇORBA 280 kcal ETLİ NOHUT 514 kcal MISIRLI PİRİNÇ PİLAVI 326 kcal KURU CACIK 131 kcal | SÜZME MERCİMEK ÇORBA 386 kcal KURU KÖFTE 270 KCAL ELMA DİLİM PATATES GARNİLİ Ş. PİRİNÇ PİLAVI 326 kcal MUZ 130 kcal |
| 13/01/2020 PZT | 14/01/2020 SALI | 15/01/2020 ÇRŞ | 16/01/2020 PRŞ | 17/01/2020 CUMA |
| KRMZ MERCİMEK ÇORBA 386 kcal ÇARDAK KEBABI 300 kcal Ş. PİRİNÇ PİLAVI 326 kcal MEŞRUBAT 113 kcal | YAYLA ÇORBA 260 kcal TVK BUT KZRTMA 363 kcal DOMATES BİBER GARNİLİ FIRIN MAKARNA 510 kcal ELMA 70 kcal | EZOĞELİN ÇORBA 217 kcal PATATES PÜRELİ DALYAN KÖFTE 520 kcal PATLICANLI BULGUR PİLAVI 291 kcal KABAK TATLISI 460 kcal | TARHANA ÇORBA 280 kcal ETLİ KURUFASULYE 298 kcal Ş. PİRİNÇ PİLAVI 326 kcal YOĞURT 112 kcal | DOMATESLİ PİRİNÇ ÇORBA 180 kcal SEBZELİ TAVUK YAHNİ 298 kcal İÇ PİLAV 330 kcal BAKLAVA 342 kcal |
| 20/01/2020 PZT | 21/01/2020 SALI | 22/01/2020 ÇRŞ | 23/01/2020 PRŞ | 24/01/2020 CUMA |
| SÜZME MERCİMEK ÇORBA 386 kcal KAĞIT KEBABI 350 kcal Ş. PİRİNÇ PİLAVI 326 kcal CEVİZLİ TEL KADAYIF 330 kcal | YAYLA ÇORBA 260 kcal SOYA SOSLU PİLİÇ KAVURMA 243 kcal KIZARMIŞ PATATES GARNİLİ SPAGETTİ NAPOLİTEN 360 kcal AYRAN 70 kcal | EZOĞELİN ÇORBA 217 kcal PATLICAN KEBABI 350 kcal BULGUR PİLAVI 291 kcal BROWNİE 478 kcal | DOMATESLİ PİRİNÇ ÇORBA 180 kcal TAVUK ŞİŞ PİLAV GARNİTÜRLÜ 493 kcal YĞRTLU KARIŞIK KIZARTMA 270 kcal MEŞRUBAT 113 kcal | TARHANA ÇORBA 280 kcal ETLİ KURUFASULYE 370 kcal Ş. PRNÇ PLVI 326 kcal TURŞU 70 kcal |
| 27/01/2020 PZT | 28/01/2020 SALI | 29/01/2020 ÇRŞ | 30/01/2020 PRŞ | 30/01/2020 CUMA |
| KRMZ MERCİMEK ÇORBA 386 kcal ETLİ TÜRLÜ 420 kcal Ş. PİRİNÇ PİLAVI 326 kcal CEVİZLİ SARAY BURMA 342 kcal | DOMATESLİ PİRİNÇ ÇORBA 180 kcal BALIK(MEZGİT) PANE 180 kcal PATATES SALATASI GARNİTÜRLÜ 132 kcal SEBZELİ MİLFÖY BÖREK 380 kcal TAHİN HELVASI 225 kcal | EZOĞELİN ÇORBA 217 kcal DANA HAŞLAMA 631 kcal BULGUR PİLAVI 291 kcal ÇİLEKLİ MAGNOLİA 350 kcal | KAŞARLI DOMATES ÇORBASI 189 kcal ÇİTİR TAVUK PİRİNÇ PİLAVI GARNİLİ 400 kcal PEYNİRLİ MİLFÖY BÖREK 380 kcal AYRAN 70 kcal | TAVUKLU ARPA ŞHRY ÇORBA 245 kcal ETLİ NOHUT 514 kcal MISIRLI PİRİNÇ PİLAVI 326 kcal KURU CACIK 131 kcal |