

ANKARA YILDIRIM BEYAZIT ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK, KÜLTÜR VE SPOR DAİRE BAŞKANLIĞI

2018 ŞUBAT Ayı Yemek Listesi

			1.02.2018	2.02.2018
			YEŞİL MERCİMEK ÇORBA(275KKAL)	TAVUKSUYU ÇORBA(250kkal)
			MANTI(375KKAL)	KURU FASÜLYE(350kkal)
			KARIŞIK KIZARTMA(275KKAL)	SEB. PİRİNÇ PİLAVI(320kkal)
			KABAK TATLISI(450kkal)	CACIK/TURŞU(110/50kkal)
			1375KKAL	1030kkal
5.02.2018	6.02.2018	7.02.2018	8.02.2018	9.02.2018
SÜZ. MERCİMEK ÇORBA(280kkal)	SEBZE ÇORBA(160kkal)	TEL ŞEHRİYE ÇORBA(250kkal)	EZOĞELİN ÇORBA(285kkal)	DÜĞÜN ÇORBA(315kkal)
TAS KEBABI(450KKAL)	FIRIN BALIK/ROKA,TERE(350kkal)	KARNABAĞAR GRATEN(350KKAL)	MİSKET KÖFTE(375kkal)	NOHUT(362kkal)
ŞEH. PİRİNÇ PİLAVI(320kkal)	PIYAZ(120kkal)	PATATESLİ KOL BÖREĞİ(425KKAL)	PİRİNÇ PİLAVI(320KKAL)	BEZELYELİ BULGUR PİLAVI(350kkal)
PORTAKAL(50kkal)	TAHİN HELVA(325kkal)	KOMPOSTO(150KKAL)	LOKMA TATLISI(457KKAL)	MEVSİM SALATA/TURŞU(120/50kkal)
1100kkal	955kkal	1175KKAL	1437KKAL	1147kkal
12.02.2018	13.02.2018	14.02.2018	15.02.2018	16.02.2018
KR.MANTAR ÇORBA/ŞEHRİYE ÇORBA(250/175kkal)	SÜZ.MERCİMEK ÇORBA(280kkal)	DÜĞÜN ÇORBA(315kkal)	TOYGA ÇORBA(310KKAL)	EZOĞELİN ÇORBA(285kkal)
ORMAN KEBABI(450KKAL)	TAVUK TANTUNİ(370kkal)	AKD. USULÜ İSPANAK(282kkal)	İZMİR KÖFTE(375KKAL)	KURU FASÜLYE(350kkal)
MIS. PİRİNÇ PİLAVI(320kkal)	BOLONEZ SOSLU MAKARNA(250kkal)	SU BÖREĞİ(520kkal)	BULGUR PİLAVI(350KKAL)	ŞEH. PİRİNÇ PİLAVI(320kkal)
TULUMBA TATLISI(450kkal)	AYRAN(100kkal)	MEYVE SUYU/KOMPOSTO(200/150kkal)	MEYVE(50kkal)	CACIK/TURŞU(110/50kkal)
1470kkal	1205kkal	1267kkal	1085KKAL	1065kkal
19.02.2018	20.02.2018	21.02.2018	22.02.2018	23.02.2018
YAYLA ÇORBA(250kkal)	EZOĞELİN ÇORBA(285kkal)	MERCİMEK ÇORBA(285kkal)	SEBZE ÇORBA(160kkal)	ŞEH. TAVUKSUYU ÇORBA(250kkal)
ŞEHRİYELİ GÜVEÇ(485kkal)	TAVUK DÖNER/PATATES KIZARTMA(475kkal)	ANTEP USULÜ DOLMA(350kkal)	KADINBUDU KÖFTE/PATATES KIZARTMA(455kkal)	NOHUT(362kkal)
ZYT.TAZE FASÜLYE(180kkal)	SEB. BULGUR PİLAVI(350kkal)	ISP./PATATESLİ BÖREK(425kkal)	MAKARNA SALATASI(320KKAL)350	PİRİNÇ PİLAVI(320kkal)
MEYVE/KOMPOSTO(50kkal)	AYRAN(100kkal)	MEYVE SUYU/KOMPOSTO(200/150kkal)	SÜTLÜ İRMİK TATLISI(250kkal)	PEMBE SULTAN/TURŞU(120/50kkal)
965kkal	1210kkal	1260kkal	1160kkal	1052
26.02.2018	27.02.2018	28.02.2018		
İSPANAK/ŞEHRİYE ÇORBA(175KKAL)	MERCİMEK ÇORBA(280kkal)	ROMEN ÇORBA(310kkal)		
ET DÖNER/PATATES KIZARTMA(450kkal)	TAVUK PİRZOLA /PATATES PÜRESİ(487kkal)	SEBZE GRATEN(315kkal)		
ŞEH. PİRİNÇ PİLAVI(320kkal)	BULGUR PİLAVI(320kkal)	ZYT.BARBUNYA PİLAKI(320kkal)		
AYRAN(100kkal)	MEYVE(50kkal)	KADAYIF TATLISI(520kkal)		
1045kkal	1137kkal	1465kkal		