

**ANKARA YILDIRIM BEYAZIT ÜNİVERSİTESİ**  
**SAĞLIK, KÜLTÜR VE SPOR DAİRE BAŞKANLIĞI**

**2018 Ocak Ayı Yemek Listesi**

1.01.2018	2.01.2018	3.01.2018	4.01.2018	5.01.2018
RESMİ TATİL	YAYLA ÇORBA(250kkal)	ARABAŞI ÇORBA(270kkal)	GEMİCİ ÇORBA(265kkal)	BROKOLİ/ŞEHRİYE ÇORBA(161/250kkal)
	TAVUK BAGET/PATATES KIZARTMA(487kkal)	MEVSİM TÜRLÜ(275kkal)	PİDELİ KÖFTE(480kkal)	KURU FASÜLYE(350kkal)
	PEYNİRLİ MAKARNA(320kkal)	NOH. PİRİNÇ PİLAVI(350kkal)	MERCİMEKLİ BULGUR PİLAVI(320kkal)	ŞEH. PİRİNÇ PİLAVI(320kkal)
	MEYVE(50kkal)	KEMALPAŞA TATLISI(470kkal)	AYRAN(100kkal)	MEVSİM SALTA/TURŞU(120/50kkal)
	<b>1107kkal</b>	<b>1365kkal</b>	<b>1165kkal</b>	<b>951kkal</b>
8.01.2018	9.01.2018	10.01.2018	11.01.2018	12.01.2018
EZOĞELİN ÇORBA(285kkal)	FESLEĞENLİ DOMATES /KRE.MANTAR ÇORBA(161/250kkal)	DÜĞÜN ÇORBA(315kkal)	ERİŞTELİ YEŞİL MERCİMEK ÇORBA(295kkal)	MERCİMEK ÇORBA(285kkal)
ORMAN KEBABI(450kkal)	TAVUK KANAT/PAT.KIZARTMA(475kkal)	ETLİ NOHUT/KARNABAHAHAR GRATEN(362kkal)	EKŞİLİ KÖFTE(375kkal)	PATATES OTURTMA(286kkal)
DOMATES SOSLU MAKARNA(250kkal)	ŞEH.BULGUR PİLAVI(350kkal)	PATATESLİ/PEYNİRLİ KOL BÖREĞİ(425kkal)	ŞEH.PİRİNÇ PİLAVI(320kkal)	ZYT.BARBUNYA PİLAKI(320kkal)
MEYVE(50kkal)	AYRAN(100kkal)	MEYVE SUYU/AYVA, ÜZÜM KOMPOSTO(200/150kkal)	YOĞ.PEMBE SULTAN(120kkal)	KAKAOLU PUDİNG(255kkal)
<b>1035kkal</b>	<b>1175kkal</b>	<b>1252kkal</b>	<b>1110kkal</b>	<b>1146kkal</b>
15.01.2018	16.01.2018	17.01.2018	18.01.2018	19.01.2018
SEBZE ÇORBA(160kkal)	MERCİMEK ÇORBA(285kkal)	TOYGA ÇORBA(310kkal)	DOMATES/ŞEHRİYE ÇORBA(161/250kkal)	DÜĞÜN ÇORBA(315kkal)
ET YAHNI(450kkal)	FIRINDA BALIK/ROKA, TERE(350kkal)	AKDENİZ USULÜ İSPANAK(282kkal)	KADINBUDU KÖFTE(455 kkal)	KURU FASÜLYE(350kkal)
ŞEH.PİRİNÇ PİLAVI(320kkal)	PİYAZ(120kkal)	MAKARNA SALATA(320kkal)	BULGUR PİLAVI(350kkal)	SARIKIZ PİLAVI(360kkal)
KABAK TATLISI(450kkal)	TAHİN HELVA(325kkal)	MEYVE(50kkal)	AYRAN (100kkal)	MEVSİM SALATA/TURŞU(120/50kkal)
<b>1380kkal</b>	<b>1080kkal</b>	<b>962kkal</b>	<b>1155kkal</b>	<b>1145kkal</b>
22.01.2018	23.01.2018	24.01.2018	25.01.2018	26.01.2018
MERCİMEK ÇORBA(285kkal)	KRE.MANTAR ÇORBA/ŞEHRİYE ÇORBA(250kkal)	ROMEN ÇORBA(310kkal)	EZOĞELİN ÇORBA(285kkal)	TAV.SUY.TEL ŞEHRİYE/BROKOLİ ÇORBA(250/161kkal)
TAVUK KAVURMA/PAT.KIZARTMA(475kkal)	ETLİ SULTAN KEBAP(495kkal)	ANTEP USULÜ BİBER/PATLICAN DOLMA(YOĞ)(350kkal)	HASANPAŞA KÖFTE(375kkal)	NOHUT(362kkal)
MAKARNA SALATASI(320kkal)	ZYT.TAZE FASÜLYE(180kkal)	İSPANAKLI/PATATESLİ KOL BÖREĞİ(425kkal)	SEB.PİRİNÇ PİLAVI(350kkal)	ŞEH.BULGUR PİLAVI(350kkal)
MEYVE(50kkal)	KOMPOSTO/MEYVE SUYU(150/250)	SUPANGLE(255kkal)	İRMİK HELVA(450kkal)	MEVSİM SALATA/TURŞU(120/50kkal)
<b>1130kkal</b>	<b>1075kkal</b>	<b>1340kkal</b>	<b>1460kkal</b>	<b>1082kkal</b>
29.01.2018	30.01.2018			
İSPANAK / ŞEHRİYE ÇORBA(160/250kkal)	MERCİMEK ÇORBA(285kkal)			
FIRINDA BALIK/ROKA, TERE(350kkal)	ELBASAN TAVA(515kkal)			
PİYAZ(120kkal)	BULGUR PİLAVI(350kkal)			
TAHİN HELVA(325kkal)	AYRAN(100kkal)			
<b>955kkal</b>	<b>1250kkal</b>			