



GİRESUN ÜNİVERSİTESİ
Sağlık Kültür ve Spor Daire Başkanlığı
2019 Yılı Mart Ayı Yemek Menüsü

TARİH	1.YEMEK	2.YEMEK	3.YEMEK	4.YEMEK	ENERJİ
1 Mart Cuma	Şehriye Çorba	Tavuk Sote	Fırın Makarna	Kase Yoğurt	949 KKAL
4 Mart Pazartesi	Domatesli Pirinç Çorba	Çiftlik Kebap	Şehriyeli Bulgur Pilavı	Meyve	880 KKAL
5 Mart Salı	Sebze Çorba	Tavuk Döner+Patates Kızartma	Pirinç Pilavı	Ayran	976 KKAL
6 Mart Çarşamba	Ezogelin Çorba	Mevsim Türlü	Puf Böreği	Komposto	983 KKAL
7 Mart Perşembe	Tavuksuyu Çorba	Etli Nohut	Şehriyeli Pirinç Pilavı	Kase Yoğurt	930 KKAL
8 Mart Cuma	Şafak Çorba	Pürelı Dıyan Köfte	Barbunya Pilaki	Meyveli Etımeık Tatlısı	1113 KKAL
11 Mart Pazartesi	Yarmalı Yoğurt Çorba	Etli Kuru Fasulye	Şehriyeli Pirinç Pilavı	Turşu	806 KKAL
12 Mart Salı	Tarhana Çorba	Tavuk Kapama	Mantı	Mozaik Pasta	1140 KKAL
13 Mart Çarşamba	Mercimek Çorba	Kıymalı Taze Fasulye	Peynirli Su Böreği	Meyve	961 KKAL
14 Mart Perşembe	Domates Çorba	Et Döner+Patates Kızartma	Şehriyeli Pirinç Pilavı	Ayran	957 KKAL
15 Mart Cuma	Kremalı Mantar Çorba	Fırın Köfte	Prences Pilavı	Kase Yoğurt	963 KKAL
18 Mart Pazartesi	Çanakkale Menüsü/ Yağlı Buğday Çorba - Üzüm Hoşafı - Ekmek - Su				427 KKAL
19 Mart Salı	Pancar Çorba	Balık Buğulama/Kuşbaşı Piliç Kızartma	Piyaz	Tahin Helvası	1050/1055 KKAL
20 Mart Çarşamba	Yayla Çorba	Etli Bezelye	Sigara Böreği	Meyve	903 KKAL
21 Mart Perşembe	Mahluta Çorba	Şinitzel+Patates Kızartma	Peynirli Makarna	Menekşe Salata	980 KKAL
22 Mart Cuma	Toyga Çorba	Çoban Kavrıma	Domatesli Bulgur Pilavı	Kase Yoğurt	917 KKAL
25 Mart Pazartesi	Ezogelin Çorba	Mengen Musakka	Şehriyeli Pirinç Pilavı	Cacık	935 KKAL
26 Mart Salı	Yoğurtlu Buğday Çorba	Tavuk Roti	Kuskus	Revani	1193 KKAL
27 Mart Çarşamba	Şehriye Çorba	Etli Nohut	Sebzeli Pirinç Pilavı	Kase Yoğurt	885 KKAL
28 Mart Perşembe	Domates Çorba	Mitit Köfte	Spagetti Makarna	Ayran	881 KKAL
29 Mart Cuma	Mercimek Çorba	Mantarlı Et Sote	Patlıcanlı Pirinç Pilavı	Meyve	936 KKAL

*Kalori hesabı yapılırken ekmek dahil edilmemiştir. Bir top (50 g) ekmek 136 kaloridir.

*Menülerde zorunlu hallerde idare tarafından değişiklik yapılabilir.

Nihal AYDIN
Diyetisyen

Ümmühan ÖZGÜL
Daire Başkanı