



GİRESUN ÜNİVERSİTESİ  
Sağlık Kültür ve Spor Daire Başkanlığı  
2018 Yılı Ekim Ayı Yemek Menüsü

TARİH	1.YEMEK	2.YEMEK	3.YEMEK	4.YEMEK	ENERJİ
1 Ekim 2018 Pazartesi	Sebze Çorbası	Mantarlı Et Sote	Şehriyeli Bulgur Pilavı	Kase Yoğurt	884 Kkal
2 Ekim 2018 Salı	Yoğurtlu Buğday Çorba	Etli Kuru Fasulye	Pirinç Pilavı	Turşu	827 Kkal
3 Ekim 2018 Çarşamba	Domates Çorba	İzmir Köfte	Peynirli Makarna	Revani	1208 Kkal
4 Ekim 2018 Perşembe	Mahluta Çorba	Tavuk Döner+Patates Kızartma	Şehriyeli Pirinç Pilavı	Ayran	979 Kkal
5 Ekim 2018 Cuma	Tavuksuyu Çorba	Fırında Patates Oturtma	Peynirli Tepsi Böreği	Vişne Komposto	1004 Kkal
8 Ekim 2018 Pazartesi	Ezogelin Çorba	Kuru Köfte	Soslu Makarna	Mevsim Salata	920 Kkal
9 Ekim 2018 Salı	Havuç Çorba	Etli Nohut	Domatesli Bulgur Pilavı	Kase Yoğurt	868 Kkal
10 Ekim 2018 Çarşamba	Mısır Çorba	Etli Ankara Tava	Yoğ. Havuç Karnabahar Kızartma	Mandalina	855 Kkal
11 Ekim 2018 Perşembe	Şafak Çorba	Et Döner+Patates Kızartma	Pirinç Pilavı	Ayran	946 Kkal
12 Ekim 2018 Cuma	Yarmalı Yoğurt Çorba	Köri Soslu Tavuk	Zeytinyağlı Patlıcan	Tulumba Tatlısı	1060 Kkal
15 Ekim 2018 Pazartesi	Kesme Çorba	Tavuk Çöp Şiş +Patates Kızartma	Şehriyeli Bulgur Pilavı	Ayran	940 Kkal
16 Ekim 2018 Salı	Yayla Çorba	Etli Bezelye	Sigara Böreği	Profiterol	1011 Kkal
17 Ekim 2018 Çarşamba	Şehriye Çorba	Tas Kebabı	Nohutlu Pirinç Pilavı	Kase Yoğurt	948 Kkal
18 Ekim 2018 Perşembe	Kremalı Mantar Çorba	Sebzeli Misket Köfte	Spagetti Makarna	Portakal	920 Kkal
19 Ekim 2018 Cuma	Ezogelin Çorba	Balık Buğulama	Fasulye Piyaz	Tahin Helvası	1027 Kkal
22 Ekim 2018 Pazartesi	Tarhana Çorba	Etli Kuru Fasulye	Şehriyeli Pirinç Pilavı	Turşu	843 Kkal
23 Ekim 2018 Salı	Yağlı Buğday Çorbası	Kıymalı Ispanak	Peynirli Su Böreği	Komposto	935 Kkal
24 Ekim 2018 Çarşamba	Mısır Çorba	Tavuk Döner+Patates Kızartma	Pirinç Pilavı	Ayran	988 Kkal
25 Ekim 2018 Perşembe	Mercimek Çorba	Mitit(Misket) Köfte	Peynirli Makarna	Sütlaç	1109 Kkal
26 Ekim 2018 Cuma	Domatesli Pirinç Çorba	Dana Rosto(Pürelı)	Barbunya Pilaki	Kase Yoğurt	910 Kkal
29 Ekim 2018 Pazartesi	CUMHURİYET BAYRAMI				
30 Ekim 2018 Salı	Toyga Çorba	Kaşarlı Köfte+Domates-Y.Biber	Sebzeli Pirinç Pilavı	Menekşe Salata	916 Kkal
31 Ekim 2018 Çarşamba	Yarmalı Yoğurt Çorba	Elbasan Tava	Şakşuka	Elma	901 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