



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

TARİH	1.YEMEK	2.YEMEK	3.YEMEK	4.YEMEK	ENERJİ
3 Eylül 2018 Pazartesi	Şafak Çorba	Papaz Yahni	Domatesli Bulgur Pilavı	Cacık	982 KKAL
4 Eylül 2018 Salı	Mercimek Çorba	Tavuk Döner+Patates Kızartma	Şehriyeli Pirinç Pilavı	Ayran	979 KKAL
5 Eylül 2018 Çarşamba	Yarmalı Yoğurt Çorba	Et Haşlama	Peynirli Erişte	Mozaik Pasta	1098 KKAL
6 Eylül 2018 Perşembe	Toyga Çorba	İslim Köfte	Şehriyeli Pirinç Pilavı	Kase Yoğurt	971 KKAL
7 Eylül 2018 Cuma	Tavuksuyu Çorba	Kıymalı Biber Dolma+Yoğurt	Peynirli Kol Böreği	Karpuz	947 KKAL
10 Eylül 2018 Pazartesi	Pancar Çorba	Etlı Kuru Fasulye	Şehriyeli Pirinç Pilavı	Cacık	904 KKAL
11 Eylül 2018 Salı	Ezogelin Çorba	Tavuk Çöp Şiş+Patates Kızartma	Şehriyeli Bulgur Pilavı	Kase Yoğurt	984 KKAL
12 Eylül 2018 Çarşamba	Kremalı Mantar Çorba	Kayseri Köfte	Spagetti Makarna	Üzüm	982 KKAL
13 Eylül 2018 Perşembe	Tarhana Çorba	Et Döner+Patates Kızartma	Pirinç Pilavı	Ayran	983 KKAL
14 Eylül 2018 Cuma	Kesme Çorba	Balık Buğulama	Fasulye Piyaz	İrmik Helvası	1007 KKAL
17 Eylül 2018 Pazartesi	Mahluta Çorba	Etlı Nohut	Preşes Pilavı	Kase Yoğurt	933 KKAL
18 Eylül 2018 Salı	Paça Çorba	Mevsim Türü	Peynirli Gül Böreği	Karpuz	910 KKAL
19 Eylül 2018 Çarşamba	Mısır Çorba	Mantarlı Tavuk Biftek	Şehriyeli Bulgur Pilavı	Rus Salatası	1032 KKAL
20 Eylül 2018 Perşembe	Domatesli Pirinç Çorba	Etlı Ankara Tava	Yoğurtlu Kabak Kızartma	Aşure	1064 KKAL
21 Eylül 2018 Cuma	Şehriye Çorba	Sulu Köfte	Fırın Makarna	Ayran	918 KKAL
24 Eylül 2018 Pazartesi	Domates Çorba	Tavuk Şinitzel+Patates Kızartma	Şehriyeli Bulgur Pilavı	Ayran	925 KKAL
25 Eylül 2018 Salı	Tarhana Çorba	Etlı Nohut	Şehriyeli Pirinç Pilavı	Kase Yoğurt	917 KKAL
26 Eylül 2018 Çarşamba	Mercimek Çorba	Kuru Köfte	Peynirli Makarna	Üzüm	987 KKAL
27 Eylül 2018 Perşembe	Şehriye Çorba	Çoban Kavurma	Pirinç Pilavı	Supangle	1044 KKAL
28 Eylül 2018 Cuma	Yayla Çorba	Etlı Bezelye	Sigara Böreği	Komposto	911 KKAL

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

*Menülerde zorunlu hallerde idare tarafından değişiklik yapılabilir.

Nihal AYDIN
Diyetisyen

Ümmühan ÖZGÜL
Daire Başkanı