



GİRESUN ÜNİVERSİTESİ

Sağlık Kültür ve Spor Daire Başkanlığı
2018 Yılı Ocak Ayı Yemek Menüsü

TARİH	1.YEMEK	2.YEMEK	3.YEMEK	4.YEMEK	ENERJİ
1 Ocak Pazartesi	YENİ YILINIZ KUTLU OLSUN.				
2 Ocak Salı	KESME ÇORBA	ETLİ KURU FASULYE	ŞEHRİYELİ PİRİNÇ PİLAVI	TURŞU/YOĞURT	836/930 KKal
3 Ocak Çarşamba	TARHANA ÇORBASI	ÇITIR TAVUK+PATATES KIZARTMA	PEYNİRLİ MAKARNA	AYRAN	1005 KKal
4 Ocak Perşembe	DOMATES ÇORBA	ÇİFTLİK KEBAP	ANALI KIZLI PİLAV	YOĞURT	944 KKal
5 Ocak Cuma	ŞEHRİYE ÇORBASI	KAYSERİ KÖFTE	ZEYTİNYAĞLI PIRASA	MOZAİK PASTA	1091 KKal
8 Ocak Pazartesi	KREMALİ MANTAR ÇORBA	ETLİ NOHUT	ŞEHRİYELİ PİRİNÇ PİLAVI	YOĞURT	910 KKal
9 Ocak Salı	DÜĞÜN ÇORBA	PİLİÇ KAVURMA	YOĞ. HAVUÇ KARNABAHAAR KIZARTMA	İRMİKLİ PUDİNG	1038 KKal
10 Ocak Çarşamba	TOYGA ÇORBA	KURU KÖFTE	SPAGETTİ MAKARNA	TARATOR	1071 KKal
11 Ocak Perşembe	EZOĞELİN ÇORBA	ET DÖNER+PATATES KIZARTMA	PİRİNÇ PİLAVI	AYRAN	1014 KKal
12 Ocak Cuma	TAVUKSUYU ÇORBA	MEVSİM TÜRLÜ	PEYNİRLİ SU BÖREĞİ	KOMPOSTO	994 KKal
15 Ocak Pazartesi	MISIR ÇORBASI	KÖRİ SOSLU TAVUK	PRENSES PİLAVI	MENEKŞE SALATA	912 KKal
16 Ocak Salı	ŞAFAK ÇORBA	KADINBUDU KÖFTE+SALATA	BARBUNYA PİLAKİ	YOĞURT	872 KKal
17 Ocak Çarşamba	MERCİMEK ÇORBA	TAVUK DÖNER+ELMA DİL. PATATES	ŞEHRİYELİ PİRİNÇ PİLAVI	AYRAN	983 KKal
18 Ocak Perşembe	YAYLA ÇORBA	ET HAŞLAMA	İSPANAKLI BÖREK	MEYVE	911 KKal
19 Ocak Cuma	TARHANA ÇORBA	MENGEN MUSAKKA	NOHUTLU PİRİNÇ PİLAVI	CACIK	867 KKal
22 Ocak Pazartesi	HAVUÇ ÇORBA	KAĞIT KEBAP	PEYNİRLİ KOL BÖREĞİ	HOŞAF	1030 KKal
23 Ocak Salı	İSPANAK ÇORBA	SUCUKLU KURU FASULYE	ŞEHRİYELİ PİRİNÇ PİLAVI	CACIK	880 KKal
24 Ocak Çarşamba	MAHLUTA ÇORBA	IZGARA KÖFTE+PİLAV	YOĞ. HAVUÇ KARNABAHAAR KIZARTMA	FINDIKLI BAKLAVA	1181 KKal
25 Ocak Perşembe	ŞİFA ÇORBASI	TAVUK ÇÖP ŞİŞ+PATATES KIZARTMA	ŞEHRİYELİ BULGUR PİLAVI	AYRAN	934 KKal
26 Ocak Cuma	PAÇA ÇORBA	KIYMALI İSPANAK	YOĞURLU MAKARNA	PROFİTEROL	990 KKal
29 Ocak Pazartesi	PANCAR ÇORBASI	PİLİÇ SARMA	YOĞURLU KARIŞIK KIZARTMA	KABAK TATLISI	1004 KKal
30 Ocak Salı	SEBZE ÇORBASI	PAPAZ YAHNİ	ŞEHRİYELİ PİRİNÇ PİLAVI	YOĞURT	1026 KKal
31 Ocak Çarşamba	YARMALI BUĞDAY ÇORBA	PÜRELİ HASANPAŞA KÖFTE	PEYNİRLİ ERİŞTE	MEYVE	1011 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