



ĞİRESUN ÜNİVERSİTESİ

ARALIK 2025 YEMEK MENÜSÜ

01.12.2025-Pazartesi	Enerji	02.12.2025-Salı	Enerji	03.12.2025-Çarşamba	Enerji	04.12.2025-Perşembe	Enerji	05.12.2025-Cuma	Enerji
Mısır Çorba	951 KKAL	Tarhana Çorba	1023/ 1008 KKAL	Mercimek Çorba	836 KKAL	Domates Çorba	1088 KKAL	Ezogelin Çorba	1030 KKAL
Çiftlik Kebabı		Kuşbaşı Piliç Kızartma / Kuru Köfte		Tavuk Sote		Tavuk Kapama / Etlı Pilav		F. Patates Oturtma	
Domatesli Bulgur Pilavı		Şehriyeli Pirinç Pilavı		Soslu Makarna		Yoğurtlu Ispanak		Peynirli Gül Böreği	
Tarator		Meyve		Ayran		Un Helvası		Komposto	
08.12.2025-Pazartesi	Enerji	09.12.2025-Salı	Enerji	10.12.2025-Çarşamba	Enerji	11.12.2025-Perşembe	Enerji	12.12.2025-Cuma	Enerji
Sebze Çorba	834 KKAL	Tarhana Çorba	1007/ 1037 KKAL	Mahluta Çorba	940 KKAL	Şehriye Çorba	933 KKAL	Yayla Çorba	1020 KKAL
Etlı Nohut		Piliç Kavurma / Salçalı Köfte		Tavuk Tantuni + Mevsim Salata Kış		Fırın Tavuk + E.D. Patates / Özbek Pilavı		Etlı Bezelye	
Şehriyeli Pirinç Pilavı		Makarna		Haşhaşlı Revani		Z.yağlı Taze Fasulye		Şehriyeli Bulgur Pilavı	
Turşu / Turşu Kavurma		Rus Salatası		Ayran		Meyve		Meyveli Etimek Tatlısı	
15.12.2025-Pazartesi	Enerji	16.12.2025-Salı	Enerji	17.12.2025-Çarşamba	Enerji	18.12.2025-Perşembe	Enerji	19.12.2025-Cuma	Enerji
Ezogelin Çorba	991 KKAL	Kremalı Mantar Çorba	1010 KKAL	Mercimek Çorba	1078 KKAL	Yoğurtlu Buğday Çorba	971/ 850 KKAL	Ş.li Tarhana Çorba	886 KKAL
Çoban Kavurma		Tavuklu Saman Yolu Kebap/Fırın Köfte		Et Döner + Pilav		Tavuk Roti / Kıymalı Karnabahar		Etlı Kuru Fasulye	
Şehriyeli Pirinç Pilavı		Soslu Makarna		Lokma Tatlısı		Domatesli Bulgur Pilavı		Pirinç Pilavı	
Brokoli K.bahar Salata		Tarator		Ayran		Meyve		Turşu	
22.12.2025-Pazartesi	Enerji	23.12.2025-Salı	Enerji	24.12.2025-Çarşamba	Enerji	25.12.2025-Perşembe	Enerji	26.12.2025-Cuma	Enerji
Tavuksuyu Çorba	1149 KKAL	Yarmalı Yoğurt Çorba	987/ 957 KKAL	Domates Çorbası	997 KKAL	Ezogelin Çorba	1250/ 1200 KKAL	Mahluta Çorba	984 KKAL
Etlı Türlü		Fırında Soslu Tavuk / Et Haşlama		Tavuk Döner + Patates Kızartma		İzmir Köfte/ Balık Buğulama		Pürelı Rostı Köfte	
Patatesli Kol Böreği		Şehriyeli Bulgur Pilavı		Pirinç Pilavı		Spagetti Makarna		Soslu Makarna	
Profiterol		Mevsim Salata Kış		Ayran		İrmik Helvası		Kase Yoğurt	
29.12.2025-Pazartesi	Enerji	30.12.2025-Salı	Enerji	31.12.2025-Çarşamba	Enerji				
Tarhana Çorba	873/ 973 KKAL	Yayla Çorba	1006/ 936 KKAL	Şehriye Çorba	919 KKAL				
Etlı Nohut		Şinitzel / Sulu Köfte		Tavuk Kanat+ Mevsim Salata Kış					
Şehriyeli Pirinç Pilavı		Domatesli Bulgur Pilavı		Sebzeli Pirinç Pilavı					
Turşu/ Turşu Kavurma		Meyve		Ayran					

Günlük menüde, 100 g (Roll veya en az dört dilim) ambalajlı ekmek ve 200 cc'lik ambalajlı su bulunmaktadır.

Kalori hesabı yapılırken ekmek dahil edilmemiştir. 50 g ekmek 136 kkal'dir. Menüde zorunlu hallerde idare tarafından değişiklik yapılabilir.

Diyetisyen
Nihal AYDIN

Daire Başkanı
Rabia HAFİZOĞLU