GİRESUN ÜNİVERSİTESİ
ARALIK 2026 YEMEK MENÜ

		01.12.2026 – Salı	Enerji	02.12.2026 - Çarşamba	Enerji	03.12.2026 - Perşembe	Enerji	04.12.2026- Cuma	Enerji
		Toyga Çorba		Sebze Çorba		Mahluta Çorba		Yayla Çorba	
		Kıymalı Biber Dolma/Tavuk Sote	880 / 911 KKAL	Tavuk Döner + Patates Kızartma	935 KKAL	Çoban Kavurma/ Köri Soslu Tavuk	965/ 945 KKAL	Püreli Rosto Köfte	1011 KKAL
		Salçalı Makarna		Pirinç Pilavı		Sebzeli Bulgur Pilavı		Z.yağlı Fasulye	
		Tarator		Ayran		Menekşe Salata		İrmik Helvası	
07.12.2026 - Pazartesi	**Enerji**	**08.12.2026 - Salı**	**Enerji**	**09.12.2026 - Çarşamba**	**Enerji**	**10.12.2026 - Perşembe**	**Enerji**	**10.12.2026 - Cuma**	**Enerji**
Süzme Mercimek Çorba		Domates Çorba		Ezogelin Çorba		Şehriye Çorba		Mercimek Çorba	
Etli Kuru Fasulye	880 KKAL	Özbek Pilavı/ Tavuk Kapama	1028/ 1010 KKAL	İzmir Köfte	920 KKAL	Tavuk Kanat+Mevsim Salata Kış / F.Pat Otrurtma	925 / 938 KKAL	Tavuk Döner + Pilav	1021 KKAL
Şehriyeli Pirinç Pilavı		Barbunya Pilaki		Soslu Makarna		Mantı		Şekerpare	
Ayran		Fındıklı Keşkül		Yoğurt		Elma		Ayran	
14.12.2026 - Pazartesi	**Enerji**	**15.12.2026 - Salı**	**Enerji**	**16.12.2026 - Çarşamba**	**Enerji**	**17.12.2026 - Perşembe**	**Enerji**	**18.12.2026 - Cuma**	**Enerji**
Tarhana Çorba		Süzme Mercimek Çorba		Domates Çorba		Ezo Gelin Çorba		Şehriye Çorba	
Tas Kebabı	946 KKAL	Etli Nohut Yemeği/Tavuk Kanat + Patates Kızartma	890 / 1034 KKAL	Tavuk Tantuni + Mevsim Salata Kış	946 KKAL	Fırın Baget/ Etli Bezelye	891 / 845 KKAL	Kadınbudu Köfte + Piyaz	995 KKAL
Şehriyeli Pirinç Pilavı		Sebzeli Bulgur Pilavı		Makarna		Pirinç Pilavı		Peynirli Erişte	
Pembe Salata		Yoğurtlu Ispanak		Ayran		Kazandibi		Portakal	
21.12.2026 - Pazartesi	**Enerji**	**22.14.2026 - Salı**	**Enerji**	**23.12.2026- Çarşamba**	**Enerji**	**24.12.2026 - Perşembe**	**Enerji**	**25.12.2026 - Cuma**	**Enerji**
Tavuksuyu Çorba		Tarhana Çorba		Yayla Çorba		Ezogelin Çorba		Domates Çorba	
Etli Türlü	945 KKAL	Fırın Köfte/Köri Soslu Tavuk	985 KKAL	Mengen Musakka	977 KKAL	Kağıt Kebabı/Kuşbaşı Piliç Kızartma	1045 KKAL	Et Döner+Pilav	1110 KKAL
Nohutlu Pilav		Spagetti Makarna		Ispanaklı Börek		Şehriyeli Pirinç Pilavı		Un Helvası	
Yoğurt		Yoğurtlu Semizotu		Meyve Komposto		Tulumba		Ayran	
28.12.2026 - Pazartesi	**Enerji**	**29.12.2026-Salı**	**Enerji**	**30.12.2026-Çarşamba**	**Enerji**	**31.12.2026-Perşembe**	**Enerji**		
Tarhana Çorba		Mahluta Çorba		Kremalı Mantar Çorba		Sebze Çorba			
Tavuk Şinitzel + Patates Kızartma	1105 KKAL	Etli Kuru Fasulye/ F.Soslu Tavuk	845/ 920 KKAL	Çiftlik Kebap	936 KKAL	Tavuk Roti / Etli Taze Fasulye	965/ 895 KKAL		
Kısır		Şehriyeli Pirinç Pilavı		Soslu Makarna		Şehriyeli Bulgur Pilavı			
Ayran		Cacık		Puding		Yoğurt			

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.

Daire Başkanı
Rabia HAFIZOĞLU

Şube Müdürü
Merve DEMİRCİ

Diyetisyen
Pınar ABANOZ