



GİRESUN ÜNİVERSİTESİ EKİM 2021 YEMEK MENÜSÜ

								01.10.2021-Cuma		Enerji									
								Domates Çorba	985 KKAL										
								Tavuk Pırzola + Pat.Kızrt.											
								Pirinç Pilavı											
								Yoğurt											
04.10.2021-Pazartesi		Enerji		05.10.2021-Salı		Enerji		06.10.2021-Çarşamba		Enerji		07.10.2021-Perşembe		Enerji		08.10.2021-Cuma		Enerji	
Yarmalı Yoğurt Çorba	801 KKAL	Mercimek Çorba	959 KKAL	Tavuk Suyu Çorba	914 KKAL	Mahluta Çorba	1158 KKAL	Kremalı Mantar Çorba	1034 KKAL										
Etli Nohut		Mitit (Misket) Köfte		Etli Mevsim Türlü		Tavuk Şinitzel+Pat.Kızrt.		Tas Kebabı											
Pirinç Pilavı		Soslu Makarna		Sigara Böreği		Domatesli Bulgur Pilavı		Şehriyeli Pirinç Pilavı											
Turşu		Ayran		Üzüm Hoşafı		Havuç Tarator		Şekerpare											
11.10.2021-Pazartesi		Enerji		12.10.2021-Salı		Enerji		13.10.2021-Çarşamba		Enerji		14.10.2021-Perşembe		Enerji		15.10.2021-Cuma		Enerji	
Domates Çorba	928 KKAL	Sebze Çorba	901 KKAL	Yarmalı Yoğurt Çorba	941 KKAL	Kesme Çorba	987 KKAL	Tavuk Suyu Çorba	854 KKAL										
Etli Bezelye		Fırın Tavuk		Pürelı Kebap		Kuru Köfte		Mengen Musakka											
Şehriyeli Pirinç Pilavı		Spagetti Makarna		Şehriyeli Pirinç Pilavı		Zeytinyağlı Taze Fasulye		Domatesli Bulgur Pilavı											
Yoğurt		Ayran		Mevsim Salata		Supangle		Cacık											
18.10.2021-Pazartesi		Enerji		19.10.2021-Salı		Enerji		20.10.2021-Çarşamba		Enerji		21.10.2021-Perşembe		Enerji		22.10.2021-Cuma		Enerji	
Tarhana Çorba	832 KKAL	Yayla Çorba	1108 KKAL	Mercimek Çorba	944 KKAL	Domates Çorba	975 KKAL	Sebze Çorba	904 KKAL										
Etli Kuru Fasulye		Fırın Köfte		Kıymalı Ispanak		Et Döner+ Pat. Kızrt.		Tavuk Samanyolu Kebap											
Pirinç Pilavı		Soslu Makarna		Patatesli Kol Böreği		Pirinç Pilavı		Şehriyeli Bulgur Pilavı											
Turşu		Meyveli Etirmek Tatlısı		Vişne Komposto		Ayran		Cacık											
25.10.2021-Pazartesi		Enerji		26.10.2021-Salı		Enerji		27.10.2021-Çarşamba		Enerji		28.10.2021-Perşembe		Enerji		29.10.2021-Cuma		Enerji	
Yayla Çorba	887 KKAL	Mercimek Çorba	977 KKAL	Domates Çorba	913 KKAL	29 EKİM CUMHURİYET BAYRAMI ARİFESİ		29 EKİM CUMHURİYET BAYRAMI KUTLU OLSUN											
Sebzeli kebab		Tavuk Döner+ Pat. Kızrt.		Kaşarlı Köfte+ Pat. Kızrt.															
Şehriyeli Bulgur Pilavı		Pirinç Pilavı		Barbunya Pilaki															
Mandalina		Ayran		Sütlaç															

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

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

Daire Başkanı
Ümmühan ÖZGÜL

Diyetisyen
Nihal AYDIN

Diyetisyen
Pınar ABANOZ