|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **ÖĞLE**  **NORMAL** | **SEÇMELİ YEMEK** |  | **ÖĞLE**  **NORMAL** | **SEÇMELİ YEMEK** |
| **26.12.2022**  **PAZARTESİ** | -KR.MANTAR ÇORBA(140 KCAL)  -SOS. PİLİÇ FİLETO (385 KCAL)  -BULGUR PİLAVI(240 KCAL)  -OSMANLI ŞERBETİ (84 KCAL) | ***PATLICAN OTURTMA*** | **02.01.2023**  **PAZARTESİ** | -EZOGELİN ÇORBA(187 KCAL)  -BEYAZ LAHANA SARMA+YOĞ. (335 KCAL)  -SU BÖREĞİ(306 KCAL)  -MEYVE (KATLARA YOĞURT) (60-104 KCAL) | ***ORMAN KEBABI***  ***+ BULGUR PİLAVI*** |
| **27.12.2022**  **SALI** | -DÜĞÜN ÇORBA(165 KCAL)  -TAZE FASULYE (192 KCAL)  -NOHUTLU TAVUKLU PİLAV(310 KCAL)  -AYRAN(64 KCAL) | ***MEKSİKA KEBABI*** | **03.01.2023**  **SALI** | -YAYLA ÇORBA(132 KCAL)  -TERBİYELİ PİLİÇ KAVURMA(385 KCAL)  -SOSLU MAKARNA (181 KCAL)  -MEVSİM SALATA(31 KCAL) | ***KARNIYARIK*** |
| **28.12.2022**  **ÇARŞAMBA** | -EZOGELİN ÇORBA(187 KCAL)  -PÜRELİ ROSTO KÖFTE(370 KCAL)  -CEVİZLİ ERİŞTE(201 KCAL)  -MEVSİM SALATA(31 KCAL) | ***ETLİ KIŞ TÜRLÜ*** | **04.01.2023**  **ÇARŞAMBA** | -MERCİMEK ÇORBA(167 KCAL)  -SEBZELİ ET SÖTE(348 KCAL)  -BULGUR PİLAVI(240 KCAL)  -TRİLEÇE (277 KCAL) | ***SEBZE BUKET*** |
| **29.12.2022**  **PERŞEMBE** | -TAVUK SUYU ÇORBA(160 KCAL)  -PATATES OTURTMA(277 KCAL)  -YOĞ. KUSKUS (215 KCAL)  -MAGNOLİA (233 KCAL) | ***PÜRELİ TAVUK KAVURMA*** | **05.01.2023**  **PERŞEMBE** | -TAVUK SUYU ÇORBA (160 KCAL)  -ETLİ KURU FASULYE(294 KCAL)  -SADE PİLAVI(250 KCAL)  -AYRAN( 54 KCAL) | ***ÇITIR PANE TAVUK*** |
| **30.12.2022**  **CUMA** | -MERCİMEK ÇORBA(167 KCAL)  -ET DÖNER (389 KCAL)  -PİRİNÇ PİLAVI (255 KCAL)  -AYRAN (64 KCAL) | ***ETLİ NOHUT*** | **06.01.2023**  **CUMA** | -KREMALI MANTAR ÇORBA(157 KCAL)  -HASANPAŞA KÖFTE(385 KCAL)  -SOSLU SPAGETTİ(181 KCAL)  -TAHİNLİ KABAK TATLISI(214 KCAL) | ***ŞİNİTZEL*** |
| **31.12.2022**  **CUMARTESİ** | -DÜĞÜN ÇORBA(165 KCAL)  -ETLİ KAYSERİ MANTI(279 KCAL)  -BARBUNYA PİLAKİ (113 KCAL)  -MEYVE (KATLARA YOĞURT) (60-104 KCAL) |  | **07.01.2023**  **CUMARTESİ** | -KÖYLÜ ÇORBA( 195 KCAL)  -KIY. KAPUSKA( 245 KCAL)  -PEYN. BÖREK(296 KCAL)  -VİŞNELİ CUP (KATLARA YOĞURT) (235-104 KCAL) |  |
| **01.01.2023**  **PAZAR** | -YAYLA ÇORBA( 130 KCAL)  - FIRIN KÖFTE ( 345 KCAL)  -BULGUR PİLAVI( 240 KCAL)  - HAVUÇ-KIRMIZI LAHANA( 35 KCAL) |  | **08.01.2023**  **PAZAR** | -MERCİMEK ÇORBA( 187 KCAL)  -BAHÇEVAN KEBABI( 385 KCAL)  -ŞEH. BULGUR PİLAVI( 250 KCAL)  -MEVSİM SALATA( 31 KCAL) |  |

**BEZMİALEM VAKIF ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİ YEMEKHANESİ 2023 OCAK AYI MENÜSÜ**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **ÖĞLE**  **NORMAL** | **SEÇMELİ YEMEK** |  | **ÖĞLE**  **NORMAL** | **SEÇMELİ YEMEK** |
| **09.01.2023**  **PAZARTESİ** | -YAYLA ÇORBA (132 KCAL)  - PİLİÇ BAGET PİRZOLA(370 KCAL)  -NAP. SOSLU MAKARNA( 181 KCAL)  -HAVUÇ KIRMIZI LAHANA(31 KCAL) | ***EKŞİLİ KÖFTE*** | **16.01.2023**  **PAZARTESİ** | -EZOGELİN ÇORBA(187 KCAL)  -PİLİÇ KANAT(385 KCAL)  -BURGU MAKARNA(181 KCAL)  -MEYVE(60 KCAL) | ***ETLİ ELBASAN TAVA***  ***+ PİRİNÇ PİLAVI*** |
| **10.01.2023**  **SALI** | -PATATES ÇORBA( 165 KCAL)  -KIY. TAZE FASULYE(248 KCAL)  -ŞEH. PİRİNÇ PİLAVI (255 KCAL)  -OSMANLI LOKUMU (KATLARA YOĞURT) ( 245-104 KCAL) | ***ÇENTİK KEBABI*** | **17.01.2023**  **SALI** | -DÜĞÜN ÇORBA(165 KCAL)  -ETSİZ TÜRLÜ( 190 KCAL)  -KIY. BURGU MAKARNA (259 KCAL)  -KALBURABASTI( 405 KCAL) | ***PÜRELİ TAVUK KAVURMA*** |
| **11.01.2023**  **ÇARŞAMBA** | -MERCİMEK ÇORBA (157 KCAL)  -ORMAN KEBABI( 401 KCAL)  -BULGUR PİLAVI(245 KCAL)  -MEYVE( 60 KCAL) | ***CORDON BLEU*** | **18.01.2023**  **ÇARŞAMBA** | -MERCİMEK ÇORBA(167 KCAL)  -ET HAŞLAMA ( 454 KCAL)  -ŞEH. PİLAV(255 KCAL)  -KIŞ SALATASI ( 31KCAL) | ***ETLİ TAZE FASULYE*** |
| **12.01.2023**  **PERŞEMBE** | -EZOGELİN ÇORBA (167 KCAL)  -NOHUT YEMEĞİ( 226 KCAL)  -ETLİ BUHARA PİLAVI(295 KCAL)  -CACIK( 74 KCAL) | ***PİLİÇ KANAT***    ***+ SPAGETTİ*** | **19.01.2023**  **PERŞEMBE** | -SEBZE ÇORBA(130 KCAL)  -ETSİZ KURU FASULYE(226 KCAL)  -ETLİ BULGUR PİLAVI (328 KCAL)  -OSMNALI ŞERBETİ (74 KCAL) | ***HASANPAŞA KÖFTE***  ***+ PİRİNÇ PİLAVI*** |
| **13.01.2023**  **CUMA** | -SEBZE ÇORBA( 130 KCAL)  -İZMİR KÖFTE(355 KCAL)  -BULGUR PİLAVI( 245 KCAL)  -FRAMB. CHEESEACKE (KATLARA YOĞURT)( 369-104 KCAL) | ***SEBZE BUKET*** | **20.01.2023**  **CUMA** | -EZOGELİN ÇORBA(187 KCAL)  -ROSTO KÖFTE (PÜRELİ) (355 KCAL)  -FAJİTA SOSLU MAKARNA( 181 KCAL)  -MEVSİM SALATA( 31 KCAL) | ***PİLİÇ ŞİNİTZEL*** |
| **14.01.2023**  **CUMARTESİ** | -YAYLA ÇORBA (132 KCAL)  -PÜRELİ TAVUK KAVURMA( 385 KCAL)  -CEVİZLİ ERİŞTE( 225 KCAL)  -MEVSİM SALATA (31 KCAL) |  | **21.01.2023**  **CUMARTESİ** | -TOYGA ÇORBA (165 KCAL)  -ETLİ FIRIN TÜRLÜ (242 KCAL)  -BULGUR PİLAVI(240 KCAL)  -MEYVE( 60 KCAL) |  |
| **15.01.2023**  **PAZAR** | -TAVUK SUYU ÇORBA(165 KCAL)  -ISPANAK YEMEĞİ (202 KCAL)  -KIY. KOL BÖREK( 296 KCAL)  -MEYVE (KATLARA YOĞURT) (60-104 KCAL) |  | **22.01.2023**  **PAZAR** | -BROKOLİ ÇORBA(125 KCAL)  -HSANPAŞA KÖFTE(385 KCAL)  -Z.YAĞLI PIRASA(94 KCAL)  -KOMPOSTO( 74 KCAL) |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **ÖĞLE**  **NORMAL** | **SEÇMELİ YEMEK** |  | **ÖĞLE**  **NORMAL** | **SEÇMELİ YEMEK** |
| **23.01.2023**  **PAZARTESİ** | -TARHANA ÇORBA(160 KCAL)  -PÜRELİ TAVUK KAVURMA( 388 KCAL)  -ŞEH. PİLAV (255 KCAL)  -AYRAN (64 KCAL) | ***BAHÇEVAN KEBAP*** | **30.01.2023**  **PAZARTESİ** | -MERCİMEK ÇORBA (167 KCAL)  -BAHÇEVAN KEBABI ( 385 KCAL)  -EGE PİLAVI ( 255 KCAL)  -MEVSİM SALATA ( 31 KCAL) | ***ÇITIR TAVUK*** |
| **24.01.2023**  **SALI** | -EZOGELİN ÇORBA(187 KCAL)  -ETSİZ KIŞ TÜRLÜ (242 KCAL)  -KIY. SOSYETE MANTI (316 KCAL)  -MEVSİM SALATA(31 KCAL) | ***TAVUK HAŞLAMA***  ***+ MAKARNA*** | **31.01.2023**  **SALI** | -TAV. SUYU ÇORBA (160 KCAL)  -ETLİ KURU FASULYE(294 KCAL)  -SADE PİLAVI( 250 KCAL)  -CACIK( 84 KCAL) | ***PÜRELİ ROSTO KÖFTE*** |
| **25.01.2023**  **ÇARŞAMBA** | -MERCİMEK ÇORBA(167 KCAL)  -MANİSA KEBABI( 402 KCAL)  -SOSLU MAKARNA( 181 KCAL)  -HOŞAF( 74 KCAL) | ***MANTI*** |  |  |  |
| **26.01.2023**  **PERŞEMBE** | -DÜĞÜN ÇORBA (165 KCAL)  -ETLİ NOHUT ( 294 KCAL)  -PİRİNÇ PİLAVI(250 KCAL)  -ELMALI KEREVİZ TARATOR (70 KCAL) | ***PATLICAN MUSAKKA*** |  |  |  |
| **27.01.2023**  **CUMA** | -EZOGELİN ÇORBA (187 KCAL)  -EKŞİLİ KÖFTE (365 KCAL)  -SOSLU SPAGETTİ(181 KCAL)  -PORTAKALLI SÜTLAÇ( 233 KCAL) | ***SOSLU PİLİÇ FİLETO*** |  |  |  |
| **28.01.2023**  **CUMARTESİ** | -TARHANA ÇORBA(160 KCAL)  -ETLİ MEVSİM TÜRLÜ( 252 KCAL)  -ISPANAKLI BÖREK (296 KCAL)  -KOMPOSTO ( 74 KCAL) |  |  |  |  |
| **29.01.2023**  **PAZAR** | -SEBZE ÇORBA( 130 KCAL)  -PATATES MUSAKKA(245 KCAL)  -SADE PİLAV(250 KCAL)  -YOĞURT(104 KCAL) |  |  |  |  |