|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **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) |  |  |  |  |