



T.C.
TOKAT GAZİOSMANPAŞA ÜNİVERSİTESİ
Yemek Menüsü

Doküman No	TOĞU.FRM.303
İlk Yayın Tarihi	29.04.2024
Revizyon Tarihi	
Revizyon No	
Sayfa No	1

OCAK AYI YEMEK MENÜSÜ



05	PAZARTESİ	
1	AŞÇIBAŞI ÇORBA	189
2	FIRIN TAVUK	400
3	BULGUR PILAVI	337
4	YOĞURT	122
TOPLAM KALORİ		1048

12	PAZARTESİ	
1	MERCİMEK ÇORBA	185
2	ETLİ NOHUT	345
3	PİRİNÇ PILAVI	327
4	TURŞU	55
TOPLAM KALORİ		912

19	PAZARTESİ	
1	EZOĞELİN ÇORBA	189
2	FIRIN TAVUK	400
3	MISIRLI PİRİNÇ PILAVI	327
4	AYRAN	95
TOPLAM KALORİ		1011

26	PAZARTESİ	
1	MERCİMEK ÇORBA	185
2	ETLİ NOHUT	345
3	PİRİNÇ PILAVI	327
4	TURŞU	55
TOPLAM KALORİ		912

İBRAHİM TUNCER
AŞÇIBAŞI



06	SALI	
1	MERCİMEK ÇORBA	185
2	KURU FASULYE	345
3	PİRİNÇ PILAVI	327
4	TURŞU	55
TOPLAM KALORİ		912

13	SALI	
1	EZOĞELİN ÇORBA	189
2	KÖRİLİ TAVUK	360
3	NOHUTLU PİRİNÇ PILAVI	327
4	YOĞURT	122
TOPLAM KALORİ		998

20	SALI	
1	YAYLA ÇORBA	170
2	FIRIN KÖFTE	380
3	MAKARNA	337
4	ÇİKOLATALI PUDİNG	135
TOPLAM KALORİ		1022

27	SALI	
1	SEBZE ÇORBA	165
2	TAVUK GRATEN	320
3	YOĞURTLU MAKARNA	337
4	MEYVE	90
TOPLAM KALORİ		957



07	ÇARŞAMBA	
1	KAŞARLI DOMATES ÇORBA	160
2	SEBZELİ KEBAP	400
3	MANTI	337
4	KADAYIF	280
TOPLAM KALORİ		1177

14	ÇARŞAMBA	
1	MANTAR ÇORBA	170
2	HASANPAŞA KÖFTE	375
3	CEVİZLİ PEYNİRLİ MAKARNA	337
4	KAZANDIBİ	135
TOPLAM KALORİ		1017

21	ÇARŞAMBA	
1	SEBZE ÇORBA	165
2	PATATESLİ TAS KEBABİ	410
3	PİRİNÇ PILAVI	327
4	TULUMBA	280
TOPLAM KALORİ		1182

28	ÇARŞAMBA	
1	ISPANAK ÇORBA	189
2	ANKARA TAVA	320
3	BARBUNYA PILAKİ	320
4	MEYVE SUYU	135
TOPLAM KALORİ		964

ŞEYMA ŞENOL
DİYETİSYEN

ÜMİT İÇİNGİR
GIDA MÜHENDİSİ



08	PERŞEMBE	
1	YAYLA ÇORBA	170
2	GARNİTÜRLÜ KÖFTE	390
3	MAKARNA	337
4	MEYVE	90
TOPLAM KALORİ		987

15	PERŞEMBE	
1	TOYGA ÇORBA	170
2	ÇİFTLİK KEBAP	425
3	MERCİMEKLİ BULGUR PILAVI	337
4	UN HELVASI	160
TOPLAM KALORİ		1092

22	PERŞEMBE	
1	MERCİMEK ÇORBA	185
2	KURU FASULYE	345
3	SEBZELİ BULGUR PILAVI	337
4	TURŞU	55
TOPLAM KALORİ		922

29	PERŞEMBE	
1	EZOĞELİN ÇORBA	165
2	İZMİR KÖFTE	380
3	MAKARNA	337
4	YOĞURT	122
TOPLAM KALORİ		1004

MURAT SALDIRICIER
DAİRE BAŞKANI

02	CUMA	
1	TOYGA ÇORBA	170
2	MİSKET KÖFTE	370
3	MAKARNA	337
4	TAHİN HELVA	140
TOPLAM KALORİ		1017

09	CUMA	
1	EZOĞELİN ÇORBA	189
2	KAVURMA	460
3	PİRİNÇ PILAVI	327
4	AYRAN	95
TOPLAM KALORİ		1071

16	CUMA	
1	AŞÇIBAŞI ÇORBA	189
2	TAVUK PİRZOLA	370
3	PİRİNÇ PILAVI	327
4	AYRAN	95
TOPLAM KALORİ		981

23	CUMA	
1	AŞÇIBAŞI ÇORBA	185
2	GİRİT MUSAKKA	390
3	GARNİTÜRLÜ PİRİNÇ PILAVI	327
4	MEVSİM SALATA	60
TOPLAM KALORİ		962

30	CUMA	
1	ŞEHRİYE ÇORBA	160
2	ET HAŞLAMA	450
3	BULGUR PILAVI	337
4	BAKLAVA	280
TOPLAM KALORİ		1227