T.C.
TOKAT GAZİOSMANPAŞA ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Sağlık Kültür ve Spor Daire Başkanlığı

EKİM AYI YEMEK MENÜSÜ

01	SALI	
1	DOMATES ÇORBA	160
2	KÖRİLİ TAVUK	345
3	BULGUR PİLAVI	337
4	YOĞURT	122
	TOPLAM KALORİ	964

02	ÇARŞAMBA	
1	SEBZELİ ÇORBA	165
2	ÇİFTLİK KÖFTE	370
3	MAKARNA	337
4	KEŞKÜL	185
	TOPLAM KALORİ	1057

03	PERŞEMBE	
1	EZOGELİN ÇORBA	190
2	ET DÖNER	450
3	PİRİNÇ PİLAVI	327
4	BAKLAVA	280
	TOPLAM KALORİ	1247

04	CUMA	
1	MERCİMEK ÇORBA	185
2	MANTARLI ET SOTE	455
3	NOHUTLU PİRİNÇ PİLAVI	327
4	AYRAN	95
	TOPLAM KALORİ	1062

07	PAZARTESİ	
1	SOĞUK ÇORBA	190
2	FIRIN TAVUK	410
3	BULGUR PİLAVI	337
4	MEYVE	95
	TOPLAM KALORİ	1032

08	SALI	
1	SEBZELİ ÇORBA	165
2	MİSKET KÖFTE	345
3	PEYNİRLİ MAKARNA	337
4	MEYVE SUYU	135
	TOPLAM KALORİ	982

09	ÇARŞAMBA	
1	EZOGELİN ÇORBA	189
2	MANTARLI ET SOTE	425
3	NOHUTLU BULGUR PİLAVI	337
4	YOĞURT	122
	TOPLAM KALORİ	1073

10	PERŞEMBE	
1	MERCİMEK ÇORBA	185
2	KURU FASULYE	345
3	PİRİNÇ PİLAVI	327
4	TURŞU	55
	TOPLAM KALORİ	912

11	CUMA	
1	MANTAR ÇORBA	170
2	PATLICAN MUSAKKA	420
3	ŞEHRİYELİ PİRİNÇ PİLAVI	327
4	AYRAN	95
	TOPLAM KALORİ	1012

14	PAZARTESİ	
1	EZOGELİN ÇORBA	189
2	ETLİ NOHUT	345
3	PİRİNÇ PİLAVI	327
4	TURŞU	55
	TOPLAM KALORİ	916

15	SALI	
1	MERCİMEK ÇORBA	185
2	HASANPAŞA KÖFTE	340
3	MANTI	337
4	PUDİNG	185
	TOPLAM KALORİ	1047

16	ÇARŞAMBA	
1	ŞEHRİYE ÇORBA	160
2	ORMAN KEBABI	420
3	BULGUR PİLAVI	337
4	MEYVE	95
	TOPLAM KALORİ	1012

17	PERŞEMBE	
1	KRAL ÇORBA	190
2	KIYMALI ISPANAK	405
3	MAKARNA	337
4	YOĞURT	122
	TOPLAM KALORİ	1054

18	CUMA	
1	AŞÇIBAŞI ÇORBA	189
2	ELBASAN TAVA	385
3	PİRİNÇ PİLAVI	337
4	TULUMBA	225
	TOPLAM KALORİ	1136

21	PAZARTESİ	
1	MERCİMEK ÇORBA	185
2	KURU FASULYE	345
3	PİRİNÇ PİLAVI	327
4	TURŞU	55
	TOPLAM KALORİ	912

22	SALI	
1	YAYLA ÇORBA	165
2	ZERDEÇALLI TAVUK SOTE	355
3	NHTLU BULGUR PİLAVI	337
4	MEYVE	95
	TOPLAM KALORİ	952

23	ÇARŞAMBA	
1	EZOGELİN ÇORBA	189
2	EKŞİLİ KÖFTE	365
3	MAKARNA	337
4	TAHİN HELVA	180
	TOPLAM KALORİ	1071

24	PERŞEMBE	
1	SEBZELİ ÇORBA	165
2	ÇİFTLİK KEBABI	455
3	BULGUR PİLAVI	337
4	AYRAN	95
	TOPLAM KALORİ	1052

25	CUMA	
1	BACAKLI ÇORBA	185
2	ANKARA TAVA	410
3	BARBUNYA PİLAKİ	320
4	MEYVE SUYU	135
	TOPLAM KALORİ	1050

28	PAZARTESİ	
1	DOMATES ÇORBA	160
2	FIRIN TAVUK	410
3	BULGUR PİLAVI	337
4	MEYVE	95
	TOPLAM KALORİ	1002

29	SALI	

30	ÇARŞAMBA	
1	YAYLA ÇORBA	165
2	PATATESLİ TAS KEBABI	440
3	NOHUTLU BULGUR PİLAVI	337
4	KAZANDİBİ	185
	TOPLAM KALORİ	1127

31	PERŞEMBE	
1	EZOGELİN ÇORBA	189
2	ETLİ NOHUT	345
3	PİRİNÇ PİLAVI	327
4	TURŞU	55
	TOPLAM KALORİ	916

İBRAHİM TUNCER
AŞÇIBAŞI

ÜMİT İÇİNGİR
GIDA MÜHENDİSİ

EMİNE YILDIZ
DAİRE BAŞKANI