



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

KASIM AYI YEMEK MENÜSÜ



01	CUMA	
1	MANTAR ÇORBA	170
2	TAVUK PİRZOLA	365
3	BULGUR PİLAVI	337
4	MEYVE SUYU	135
TOPLAM KALORİ		1007

04	PAZARTESİ	
1	MERCİMEK ÇORBA	185
2	KAVURMA	455
3	PİRİNÇ PİLAVI	327
4	AYRAN	95
TOPLAM KALORİ		1062

05	SALI	
1	EZOĞELİN ÇORBA	189
2	KÖRİLİ TAVUK	345
3	MANTI	337
4	KADAYIF	280
TOPLAM KALORİ		1151

06	ÇARŞAMBA	
1	SEBZELİ ÇORBA	165
2	ÇİFTLİK KÖFTE	370
3	MAKARNA	337
4	MEYVE	95
TOPLAM KALORİ		967

07	PERŞEMBE	
1	TOYGA ÇORBA	165
2	SEBZELİ KEBAP	450
3	NOHUTLU BULGUR PİLAVI	327
4	SÜTLAÇ	185
TOPLAM KALORİ		1127

08	CUMA	
1	AŞÇIBAŞI ÇORBA	185
2	ETLİ NOHUT	345
3	PİRİNÇ PİLAVI	327
4	TURŞU	55
TOPLAM KALORİ		912

11	PAZARTESİ	
1	YAYLA ÇORBA	165
2	FIRIN TAVUK	410
3	BULGUR PİLAVI	337
4	MEYVE	95
TOPLAM KALORİ		1007

12	SALI	
1	MANTAR ÇORBA	170
2	HASANPAŞA KÖFTE	340
3	MISIRLI PİRİNÇ PİLAVI	327
4	TAHİN HELVA	180
TOPLAM KALORİ		1017

13	ÇARŞAMBA	
1	MERCİMEK ÇORBA	185
2	KIYMALI İSPANAK	325
3	MAKARNA	337
4	YOĞURT	122
TOPLAM KALORİ		969

14	PERŞEMBE	
1	EZOĞELİN ÇORBA	189
2	MANTARLI ET SOTE	425
3	PİRİNÇ PİLAVI	327
4	MEYVE SUYU	135
TOPLAM KALORİ		1076

15	CUMA	
1	MISIRLI ÇORBA	170
2	KADINBUDU KÖFTE	320
3	BARBUNYA PİLAKİ	320
4	TULUMBA	280
TOPLAM KALORİ		1090

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

19	SALI	
1	TOYGA ÇORBA	165
2	TAVUK SOTE	355
3	NOHUTLU BULGUR PİLAVI	337
4	MEYVE	95
TOPLAM KALORİ		952

20	ÇARŞAMBA	
1	SEBZELİ ÇORBA	165
2	GARNİTLÜ KÖFTE	365
3	MAKARNA	337
4	AYRAN	95
TOPLAM KALORİ		962

21	PERŞEMBE	
1	MANTAR ÇORBA	170
2	ELBASAN TAVA	385
3	PİRİNÇ PİLAVI	337
4	BAKLAVA	280
TOPLAM KALORİ		1172

22	CUMA	
1	EZOĞELİN ÇORBA	189
2	ÇİFTLİK KEBABI	455
3	BULGUR PİLAVI	337
4	KEŞKÜL	185
TOPLAM KALORİ		1166

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

26	SALI	
1	MERCİMEK ÇORBA	185
2	İZMİR KÖFTE	440
3	MAKARNA	337
4	YOĞURT	122
TOPLAM KALORİ		1084

27	ÇARŞAMBA	
1	YAYLA ÇORBA	165
2	TAS KEBABI	440
3	ŞEHRİYELİ PİRİNÇ PİLAVI	327
4	MEYVE	95
TOPLAM KALORİ		1027

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

29	CUMA	
1	SEBZELİ ÇORBA	165
2	MİSKET KÖFTE	345
3	MANTI	347
4	MEYVE SUYU	135
TOPLAM KALORİ		992

İBRAHİM TUNCER
AŞÇIBAŞI

ÜMİT İÇİNGİR
GIDA MÜHENDİSİ

EMİNE YILDIZ
DAİRE BAŞKANI