

T.C.
YOZGAT BOZOK ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK UYGULAMA VE ARAŞTIRMA MERKEZİ MÜDÜRLÜĞÜ
2023 YILI MART AYI YEMEK MENÜSÜ

TARİH	KAHVALTI	KALORİ	ÖĞLE	KALORİ	AKŞAM	KALORİ
1.03.2023	ÇAY		EZOĞELİN ÇORBA	180	ŞEHİRİYE ÇORBA	136
	SİMİT	255	ETLİ DOLMA BİBER	202	TAVUK SOTE	288
	HAŞLANMIŞ YUMURTA	78	MAKARNA	233	PİRİNÇ PİLAVI	259
	KOKTEYL ZEYTİN	48	INCİR UYUTMASI	251	SALATA	59
	REÇEL-TEREYAĞ	203				
	DOMATES-SALATALIK	30				
TOPLAM		614		866		742
2.03.2023	SÜT	114	KÖYLÜ ÇORBA	188	ARABAŞI ÇORBA	149
	POĞAÇA	243	ÇİFTLİK KEBABI	214	ETLİ PIRASA	120
	LOR PEYNİR	81	BULGUR PİLAVI	149	FIRIN MAKARNA	382
	KOKTEYL ZEYTİN	48	HAVUÇ TARATOR	158	PUDİNG	132
	TAHİN PEKMEZ	87				
	DOMATES-SALATALIK	30				
TOPLAM		603		709		783
3.03.2023	ÇAY	102	ŞEHİRİYE ÇORBA	136	TARHANA ÇORBASI	121
	MENEMEN	142	TAVUK ÇÖKERTME	358	PATLICAN MUSAKKA	313
	KAŞAR PEYNİRİ	106	MAKARNA	233	PİRİNÇ PİLAVI	259
	KOKTEYL ZEYTİN	48	SALATA	59	MOR DÜNYA SALATASI	59
	REÇEL-TEREYAĞI	203				
	DOMATES-SALATALIK	30				
TOPLAM		631		786		752
4.03.2023	ÇAY	114	YAYLA ÇORBA	94	HANIMAĞA ÇORBA	193
	BAZLAMA	358	ETLİ KURU FASULYE	172	ÇİN TAVUĞU	242
	HAŞLANMIŞ YUMURTA	78	SEBZELİ PİRİNÇ PİLAVI	270	BARBUNYA	134
	KOKTEYL ZEYTİN	48	BISKÜVİLİ PASTA	361	PORTAKAL	60
	KAKAOLU FINDIK EZME	110				
	DOMATES SALATALIK	30				
TOPLAM		738		897		629
5.03.2023	SÜT		SARI MERCİMEK ÇORBA	91	DOMATES ÇORBA	66
	SİMİT	255	PİLAVÜSTÜ ET KAVURMA	312	KIYMALI İSPANAK	147
	BEYAZ PEYNİR	124	SALATA	59	PEYNİRLİ BÖREK	389
	KOKTEYL ZEYTİN	48	AYRAN	114	KIBRIS TATLISI	327
	BAL-TEREYAĞI	203				
	DOMATES-SALATALIK	30				
TOPLAM		660		576		929
6.03.2023	ÇAY		ŞEHİRİYE ÇORBA	136	YAYLA ÇORBA	94
	PATATES KIZARTMA	250	TAVUK FAJITA	217	SEBZELİ KÖFTE	251
	LOR PEYNİR	81	SEBZELİ MAKARNA	240	BULGUR PİLAVI	149
	KOKTEYL ZEYTİN	48	PUDİNG	132	ELMA	60
	TAHİN PEKMEZ	87				
	DOMATES-SALATALIK	30				
TOPLAM		496		725		554
7.03.2023	SÜT	114	MARAŞ ÇORBA	281	MISIR ÇORBA	90
	POĞAÇA	243	KARIŞIK MUSAKKA	155	TAVUK SOTE	288
	HAŞLANMIŞ YUMURTA	78	PİRİNÇ PİLAVI	259	MAKARNA	233
	KOKTEYL ZEYTİN	48	CACIK	122	SALATA	59
	REÇEL-TEREYAĞI	203				
	DOMATES-SALATALIK	30				
TOPLAM		716		817		670
8.03.2023	MEYVE SUYU	102	DÜĞÜN ÇORBA	93	EZOĞELİN ÇORBA	180
	BAZLAMA	358	ETLİ KURU FASULYE	172	ETLİ TÜRLÜ	221
	BEYAZ PEYNİR	124	PİRİNÇ PİLAVI	259	MEYHANE PİLAVI	159
	KOKTEYL ZEYTİN	48	KADAYIFLI MUHALLEBİ	199	HAYDARI	200
	TAHİN HELVASI	394				
	DOMATES-SALATALIK	30				
TOPLAM		1056		723		760
	SÜT	114	SARI MERCİMEK ÇORBA	91	TARHANA ÇORBASI	121

9.03.2023	OMLET	101	ETLİ ÇÖKERTME KEBABI	399	ROSTO KÖFTE	197
	KAŞAR PEYNİRİ	106	MAKARNA	233	PİRİNÇ PİLAVI	259
	KOKTEYL ZEYTİN	48	SALATA	59	AYRAN	114
	KAKAOLU FINDIK EZME	110				
	DOMATES-SALATALIK	30				
TOPLAM		509		782		691
10.03.2023	ÇAY		TAVUK ÇORBA	149	YOĞURT ÇORBASI	94
	SİMİT	255	KIYMALI İSPANAK	147	TAVUK YAHNİ	213
	HAŞLANMIŞ YUMURTA	78	FIRIN MAKARNA	382	BULGUR PİLAVI	149
	KOKTEYL ZEYTİN	48	KEMALPAŞA	251	YAŞ PASTA	362
	BAL-TEREYAĞI	203				
DOMATES-SALATALIK	30					
TOPLAM		614		929		818
11.03.2023	SÜT	114	EZOĞELİN ÇORBA	180	ARABAŞI ÇORBA	149
	POĞAÇA	243	HASANPAŞA KÖFTE	228	ÇİFTLİK KEBABI	214
	LOR PEYNİR	81	BULGUR PİLAVI	149	PİRİNÇ PİLAVI	259
	KOKTEYL ZEYTİN	48	MOR DÜNYA SALATASI	59	CACIK	122
	TAHİN HELVASI	394				
DOMATES-SALATALIK	30					
TOPLAM		910		616		744
12.03.2023	ÇAY		SARI MERCİMEK ÇORBA	91	YAYLA ÇORBA	94
	SİMİT	255	TAVUK HAŞLAMA	263	ETLİ NOHUT	285
	BEYAZ PEYNİR	14	MAKARNA	233	BULGUR PİLAVI	149
	KOKTEYL ZEYTİN	48	MEYVE	60	PUDİNG	132
	PATATES KIZARTMA	250				
DOMATES-SALATALIK	30					
TOPLAM		597		647		660
13.03.2023	ÇAY		ŞEHİRİYE ÇORBA	136	EZOĞELİN ÇORBA	180
	KEK	240	KIYMALI PİDE	356	TAVUK FAJİTA	217
	HAŞLANMIŞ YUMURTA	78	SALATA	59	MAKARNA	233
	KOKTEYL ZEYTİN	48	AYRAN	114	AYRAN	114
	TAHİN HELVASI	394				
DOMATES-SALATALIK	30					
TOPLAM		790		665		744
14.03.2023	SÜT	114	TARHANA ÇORBASI	121	DOMATES ÇORBA	66
	PATATES KIZARTMA	250	MANİSA KÖFTE	409	PATLICAN MUSAKKA	124
	BEYAZ PEYNİR	124	MAKARNA	233	PİRİNÇ PİLAVI	259
	KOKTEYL ZEYTİN	48	SALATA	59	HAVUÇ TARATOR	158
	REÇEL-TEREYAĞ	203				
DOMATES-SALATALIK	30					
TOPLAM		769		822		607
15.03.2023	MEYVE SUYU	102	MERCİMEK ÇORBA	91	YEŞİL MERCİMEK ÇORBA	91
	BAZLAMA	358	ET DÖNER	150	ORMAN KEBABI	256
	KAŞAR PEYNİRİ	106	PİRİNÇ PİLAVI	259	BULGUR PİLAVI	149
	KOKTEYL ZEYTİN	48	AYRAN	114	SALATA	59
	TAHİN PEKMEZ	87				
DOMATES-SALATALIK	30					
TOPLAM		731		614		555
16.03.2023	SÜT	114	TAVUK ÇORBA	149	SARI MERCİMEK ÇORBA	91
	POĞAÇA	243	ETLİ NOHUT	285	TAVUK KELEBEK	275
	LOR PEYNİR	81	MEYHANE PİLAVI	159	MAKARNA	233
	KOKTEYL ZEYTİN	48	KIBRIS TATLISI	327	MEYVE	60
	BAL-TEREYAĞ	203				
DOMATES-SALATALIK	30					
TOPLAM		719		920		659
17.03.2023	ÇAY		EZOĞELİN ÇORBA	180	ŞEHİRİYE ÇORBA	136
	KEK	240	TAS KEBABI	213	TAVUK ROSTO	173
	BEYAZ PEYNİR	124	PİRİNÇ PİLAVI	259	FASULYE PİYAZI	162
	KOKTEYL ZEYTİN	48	SALATA	59	REVANI	348
	KAKAOLU FINDIK EZME	110				
DOMATES-SALATALIK	30					
TOPLAM		552		711		819
23	SÜT	114	SARI MERCİMEK ÇORBA	91	SEBZE ÇORBA	87
	ÇÖREK	210	ÇİN TAVUĞU	242	HÜNKAR BEĞENDİ	469

18.03.2023	HAŞLANMIŞ YUMURTA	78	MAKARNA	233	ERİŞTE	244
	KOKTEYL ZEYTİN	48	BISKÜVİLİ PASTA	361	PATATES SALATASI	132
	REÇEL-TEREYAĞI	203				
	DOMATES-SALATALIK	30				
TOPLAM	683			927		932
19.03.2023	ÇAY		YAYLA ÇORBA	94	ARABAŞI ÇORBA	149
	POĞAÇA	243	SEBZELİ KÖFTE	251	ETLİ PIRASA	120
	BEYAZ PEYNİR	124	PİRİNÇ PİLAVI	259	BÖREK	389
	KOKTEYL ZEYTİN	48	ELMA	60	MUHALLEBİ	233
	TAHİN HELVASI	394				
	DOMATES-SALATALIK	30				
TOPLAM	839			664		891
20.03.2023	ÇAY		MARAŞ ÇORBA	281	SARI MERCİMEK ÇORBA	91
	OMLET	101	DOLMA BİBER	202	PİLİÇ TOPKAPI	550
	LOR PEYNİR	81	BÖREK	389	ŞEHİRİYE SALATASI	260
	KOKTEYL ZEYTİN	48	KOMPOSTO	198	PORTAKAL	60
	BAL-TEREYAĞI	203				
	DOMATES-SALATALIK	30				
TOPLAM	463			1070		961
21.03.2023	SÜT	114	HANIMAĞA ÇORBA	193	ŞEHİRİYE ÇORBA	136
	BÖREK	389	KARNİYARIK	191	KIYMALI PİDE	356
	HAŞLANMIŞ YUMURTA	78	PİRİNÇ PİLAVI	259	SALATA	59
	KOKTEYL ZEYTİN	48	CACIK	122	AYRAN	114
	KAKAOLU FINDIK EZME	110				
	DOMATES-SALATALIK	30				
TOPLAM	769			765		665
22.03.2023	SÜT	114	ŞAFAK ÇORBA	66	ŞEHİRİYE ÇORBA	136
	MENEMEN	142	TAVUK DÖNER	231	TAS KEBABI	213
	LOR PEYNİR	81	PİRİNÇ PİLAVI	259	BULGUR PİLAVI	149
	KOKTEYL ZEYTİN	48	AYRAN	114	CACIK	122
	REÇEL TEREYAĞI	203				
	DOMATES-SALATALIK	30				
TOPLAM	618			670		620
23.03.2023	SÜT	114	YAYLA ÇORBA	94	MARAŞ ÇORBA	281
	BAZLAMA	358	ETLİ KURU FASULYE	172	PİLAVÜSTÜ ET KAVURMA	312
	HAŞLANMIŞ YUMURTA	78	BULGUR PİLAVI	149	SALATA	59
	KOKTEYL ZEYTİN	48	TRİLİÇE	301	AYRAN	114
	KAKAOLU FINDIK EZME	110				
	DOMATES-SALATALIK	30				
TOPLAM	738			716		766
24.03.2023	ÇAY		ÇERKES ÇORBA	202	TOYGA ÇORBA	102
	SİMİT	255	MANİSA KÖFTE	409	PİLİÇ TOPKAPI	550
	KAŞAR PEYNİRİ	106	MAKARNA	233	MAKARNA	233
	KOKTEYL ZEYTİN	48	SALATA	59	SALATA	59
	BAL-TEREYAĞI	203				
	DOMATES-SALATALIK	30				
TOPLAM	642			903		944
25.03.2023	ÇAY		HANIMAĞA ÇORBA	193	EZOĞELİN ÇORBA	180
	PATATES KIZARTMA	250	ETLİ TAZE FASULYE	159	IZGARA KÖFTE/GARNİTÜR	294
	BEYAZ PEYNİR	124	PİRİNÇ PİLAVI	259	PİRİNÇ PİLAVI	259
	KOKTEYL ZEYTİN	48	REVANI	348	HAYDARI	200
	TAHİN HELVASI	394				
	DOMATES-SALATALIK	30				
TOPLAM	846			959		933
26.03.2023	SÜT	114	TARHANA ÇORBA	121	TAVUK ÇORBA	149
	SİMİT	255	ET SOTE	225	ETLİ KURU FASULYE	172
	LOR PEYNİR	81	BULGUR PİLAVI	149	PİRİNÇ PİLAVI	259
	KOKTEYL ZEYTİN	48	AYRAN	114	KEMALPAŞA	251
	REÇEL-TEREYAĞI	203				
	DOMATES-SALATALIK	30				
TOPLAM	617			609		831
23	ÇAY		DOMATES ÇORBA	66	SARI MERCİMEK ÇORBA	91
	PATATES KIZARTMA	250	TAVUK HAŞLAMA	263	ETLİ DOLMA BİBER	202

27.03.20	HAŞLANMIŞ YUMURTA	78	MAKARNA	233	FIRIN MAKARNA	382
	KOKTEYL ZEYTİN	48	SALATA	59	PUDİNG	132
	TAHİN PEKMEZ	87				
	DOMATES-SALATALIK	30				
TOPLAM	493		621		807	
28.03.2023	SÜT	114	EZOĞELİN ÇORBA	180	SEBZE ÇORBA	87
	KEK	240	DALYAN KÖFTE	197	TAVUK SARMA	435
	BEYAZ PEYNİR	124	BULGUR PİLAVI	149	MAKARNA	233
	KOKTEYL ZEYTİN	48	HAVUÇ TARATOR	158	SALATA	59
	BAL-TEREYAĞ	203				
	DOMATES-SALATALIK	30				
TOPLAM	759		684		814	
29.03.2023	MEYVE SUYU	102	SARI MERCİMEK ÇORBA	91	KÖYLÜ ÇORBA	188
	MENEMEN	142	ETLİ TÜRLÜ	221	ÇİFTLİK KEBABI	214
	HAŞLANMIŞ YUMURTA	78	PİRİNÇ PİLAVI	259	PİRİNÇ PİLAVI	259
	KOKTEYL ZEYTİN	48	HAYDARI	200	CACIK	122
	KAKAOLU FINDIK EZME	110				
	DOMATES-SALATALIK	30				
TOPLAM	510		771		783	
30.03.2023	SÜT	114	MARAS ÇORBA	281	ŞAFAK ÇORBA	66
	BÖREK	389	ETLİ NOHUT	285	FIRIN KÖFTE	283
	KAŞAR PEYNİRİ	106	PİRİNÇ PİLAVI	259	MAKARNA	233
	KOKTEYL ZEYTİN	48	KIBRIS TATLISI	327	SALATA	59
	TAHİN PEKMEZ	87				
	DOMATES-SALATALIK	30				
TOPLAM	774		1152		641	
31.03.2023	MEYVE SUYU	102	YAYLA ÇORBA	94	ŞEHRIYE ÇORBA	136
	SİMİT	255	TAVUK SOTE	288	ET DÖNER	150
	BEYAZ PEYNİR	124	MEYHANE PİLAVI	159	PİRİNÇ PİLAVI	259
	KOKTEYL ZEYTİN	48	SALATA	59	AYRAN	114
	REÇEL-TEREYAĞI	87				
	DOMATES-SALATALIK	30				
TOPLAM	646		600		659	

