

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

TARİH	KAHVALTI	KALORİ	ÖĞLE	KALORİ	AKŞAM	KALORİ
1.06.2023	ÇAY		ARABAŞI ÇORBA	149	EZOĞELİN ÇORBA	180
	SİMİT	255	ETLİ KURU FASULYE	172	ETLİ DOLMABİBER	202
	HAŞLANMIŞ YUMURTA	78	PİRİNÇ PİLAVI	259	PATATESLİ BÖREK	389
	KOKTEYL ZEYTİN	48	BAKLAVA	494	KARPUZ	60
	REÇEL-TEREYAĞI	203				
	DOMATES-SALATALIK	30				
TOPLAM		614		1074		831
2.06.2023	SÜT	114	TARHANA ÇORBA	121	YAYLA ÇORBA	94
	POĞAÇA	243	İZMİR KÖFTE	208	ETLİ NOHUT	285
	LOR PEYNİR	81	MEYHANE PİLAVI	159	PİRİNÇ PİLAVI	259
	KOKTEYL ZEYTİN	48	ÇOBAN SALATA	60	TIRAMİSU	223
	TAHİN PEKMEZ	87				
	DOMATES-SALATALIK	30				
TOPLAM		603		548		861
3.06.2023	MEYVE SUYU	102	YEŞİL MERCİMEK ÇORBA	91	ŞEHİRİYE ÇORBA	136
	MENEMEN	142	TAVUK SARMA	435	MANTARLI ET SOTE	170
	KAŞAR PEYNİRİ	106	SOSLU MAKARNA	233	BULGUR PİLAVI	149
	KOKTEYL ZEYTİN	48	ŞAKŞUKA	167	MEVSİM SALATA	60
	REÇEL-TEREYAĞI	203				
	DOMATES-SALATALIK	30				
TOPLAM		631		926		515
4.06.2023	SÜT	114	SARI MERCİMEK ÇORBA	91	KÖYLÜ ÇORBA	188
	BAZLAMA	358	ETLİ TAZE FASULYE	158	TAVUK FAJITA	217
	HAŞLANMIŞ YUMURTA	78	PİRİNÇ PİLAVI	259	SPAGETTİ	233
	KOKTEYL ZEYTİN	48	ŞEKERPARE	272	AYRAN	114
	KAKAOLU FINDIK EZME	110				
	DOMATES-SALATALIK	30				
TOPLAM		738		780		752
5.06.2023	ÇAY		EZOĞELİN ÇORBA	180	DOMATES ÇORBA	66
	SİMİT	255	KARNİYARIK	191	KARIŞIK K.KÖFTE	260
	BEYAZ PEYNİR	124	BULGUR PİLAVI	149	SOSLU MAKARNA	233
	KOKTEYL ZEYTİN	48	CACIK	122	ÇİKOLATALI PUDING	132
	BAL-TEREYAĞI	203				
	DOMATES-SALATALIK	30				
TOPLAM		660		642		691
6.06.2023	ÇAY		HANIMAĞA ÇORBA	193	SEBZE ÇORBA	87
	PATATES KIZARTMA	250	TAVUK DÖNER	231	ETLİ TAZE FASULYE	158
	LOR PEYNİR	81	SEBZELİ PİRİNÇ PİLAVI	270	BULGUR PİLAVI	149
	KOKTEYL ZEYTİN	48	AYRAN	114	REVANİ	348
	TAHİN PEKMEZ	87				
	DOMATES-SALATALIK	30				
TOPLAM		496		808		742
7.06.2023	SÜT	114	YAYLA ÇORBA	94	MISIR ÇORBA	90
	POĞAÇA	243	KAĞIT KEBABI	198	TAVUK KÜLBASTI	421
	HAŞLANMIŞ YUMURTA	78	PİRİNÇ PİLAVI	259	ZEYTİNYAĞLI BARBUNYA	134
	KOKTEYL ZEYTİN	48	SALATA	60	AYRAN	114
	REÇEL-TEREYAĞI	203				
	DOMATES-SALATALIK	30				
TOPLAM		716		611		759
8.06.2023	ÇAY		ŞEHİRİYE ÇORBA	136	TARHANA ÇORBA	121
	BAZLAMA	358	FIRIN KÖFTE	283	TAVUK HAŞLAMA	263
	BEYAZ PEYNİR	124	SPAGETTİ	233	PİRİNÇ PİLAVI	259
	KOKTEYL ZEYTİN	48	MUZLU MUHALLEBİ	233	KAVUN	60
	TAHİN HELVASI	394				
	DOMATES-SALATALIK	30				
TOPLAM		954		885		703

9.06.2023	SÜT	114	AŞÇIBAŞI ÇORBA	150	TOYGA ÇORBA	102
	OMLET	101	ETLİ DOLMABİBER	202	SEBZELİ KÖFTE	251
	KAŞAR PEYNİRİ	106	MİLFÖY BÖREK	389	MEYHANE PİLAVI	159
	KOKTEYL ZEYTİN	48	KOMPOSTO	198	İNCİR UYUTMA	251
	KAKAOLU FINDIK EZME	110				
	DOMATES-SALATALIK	30				
TOPLAM		509		939		763
10.06.2023	MEYVE SUYU	102	ŞAFAK ÇORBA	66	ARABAŞI ÇORBA	149
	SİMİT	255	TAVUK ŞİŞ	170	AVCI KEBABI	256
	HAŞLANMIŞ YUMURTA	78	MAKARNA	233	PİRİNÇ PİLAVI	259
	KOKTEYL ZEYTİN	48	AYRAN	114	ŞEKERPARE	272
	BAL-TEREYAĞI	203				
	DOMATES-SALATALIK	30				
TOPLAM		716		583		936
11.06.2023	SÜT	114	KÖYLÜ ÇORBA	188	SARI MERCİMEK ÇORBA	91
	POĞAÇA	243	TAS KEBABI	213	TAVUK SOTE	288
	LOR PEYNİR	81	PİRİNÇ PİLAVI	259	BULGUR PİLAVI	149
	KOKTEYL ZEYTİN	48	SALATA	60	KARPUZ	60
	TAHİN HELVASI	394				
	DOMATES-SALATALIK	30				
TOPLAM		910		720		588
12.06.2023	ÇAY		ÇERKEZ ÇORBA	202	HANIMAĞA ÇORBA	193
	SİMİT	255	PİLİÇ TOPKAPI	550	İZMİR KÖFTE	208
	BEYAZ PEYNİR	124	SOSLU MAKARNA	233	PİRİNÇ PİLAVI	259
	KOKTEYL ZEYTİN	48	LOKMA TATLISI	234	SARAY SARMASI	250
	PATATES KIZARTMA	250				
	DOMATES-SALATALIK	30				
TOPLAM		707		1219		910
13.06.2023	ÇAY		TARHANA ÇORBA	121	DOMATES ÇORBA	66
	KEK	240	PATATES MUSAKKA	471	PİLAVÜSTÜ ET KAVURMA	312
	HAŞLANMIŞ YUMURTA	78	MANTI	190	SALATA	60
	KOKTEYL ZEYTİN	48	KARPUZ	60	AYRAN	114
	TAHİN HELVASI	394				
	DOMATES-SALATALIK	30				
TOPLAM		790		842		552
14.06.2023	SÜT	114	EZOGELİN ÇORBA	180	YAYLA ÇORBA	94
	PATATES KIZARTMA	250	MANİSA KÖFTE	409	FIRIN BAGET	263
	BEYAZ PEYNİR	124	SEBZELİ MAKARNA	240	ZEYTİNYAĞLI BARBUNYA	134
	KOKTEYL ZEYTİN	48	TRAMİSU	223	SALATA	60
	REÇEL-TEREYAĞI	203				
	DOMATES-SALATALIK	30				
TOPLAM		769		1052		551
15.06.2023	ÇAY		ŞEHRİYE ÇROBA	136	SEBZE ÇORBA	87
	BAZLAMA	358	KIYMALI PİDE	356	ETLİ DOLMABİBER	202
	KAŞAR PEYNİRİ	106	SALATA	60	FIRIN MAKARNA	382
	KOKTEYL ZEYTİN	48	AYRAN	114	TULUMBA TATLISI	255
	BAL-TEREYAĞI	203				
	DOMATES-SALATALIK	30				
TOPLAM		745		666		926
16.06.2023	SÜT	114	DOMATES ÇORBA	66	EZOGELİN ÇORBA	180
	POĞAÇA	243	TAVUK ÇÖKERTME	399	ETLİ KURU FASULYE	172
	LOR PEYNİR	81	MAKARNA	233	PİRİNÇ PİLAVI	259
	KOKTEYL ZEYTİN	48	PUDING	132	REVANI	348
	BAL-TEREYAĞI	203				
	DOMATES-SALATALIK	30				
TOPLAM		719		830		959
17.06.2023	MEYVE SUYU	102	SARI MERCİMEK ÇORBA	91	ŞEHRİYE ÇORBA	136
	MENEMEN	142	ALİNAZİK KEBABI	407	KURU KÖFTE KIZARTMA	260
	BEYAZ PEYNİR	124	PİRİNÇ PİLAVI	259	SÖĞÜŞ SALATA	60
	KOKTEYL ZEYTİN	48	KIBRIS TATLISI	327	AYRAN	114
	KAKAOLU FINDIK EZME	110				
	DOMATES-SALATALIK	30				
TOPLAM		556		1084		570

18.06.2023	SÜT	114	KÖYLÜ ÇORBA	188	DOMATES ÇORBA	66
	KEK	240	ÇİFTLİK KEBABI	214	PİLİÇ TOPKAPI	550
	HAŞLANMIŞ YUMURTA	78	MEYHANE PİLAVI	159	MAKARNA	233
	KOKTEYL ZEYTİN	48	HAYDARI	200	SALATA	60
	REÇEL-TEREYAĞI	203				
	DOMATES-SALATALIK	30				
TOPLAM		713		761		909
19.06.2023	ÇAY		YAYLA ÇORBA	94	HANIMAĞA ÇORBA	193
	POĞAÇA	243	ETLİ NOHUT	285	MANTARLI ET SOTE	170
	BEYAZ PEYNİR	124	PİRİNÇ PİLAVI	259	BULGUR PİLAVI	149
	KOKTEYL ZEYTİN	48	SÜT HELVASI	395	CACIK	122
	TAHİN HELVASI	394				
	DOMATES-SALATALIK	30				
TOPLAM		839		1033		634
20.06.2023	ÇAY		SARI MERCİMEK ÇORBA	91	MANTAR ÇORBA	133
	OMLET	101	TAVUK ŞİŞ	170	ETLİ TAZE FASULYE	158
	LOR PEYNİR	81	MAKARNA	233	PİRİNÇ PİLAVI	259
	KOKTEYL ZEYTİN	48	AYRAN	114	MUHALLEBI	233
	BAL-TEREYAĞI	203				
	DOMATES-SALATALIK	30				
TOPLAM		463		608		783
21.06.2023	SÜT	114	ARABAŞI ÇORBA	149	AŞÇIBAŞI ÇORBA	150
	BÖREK	389	FIRIN KÖFTE	283	TAVUK FAJITA	217
	HAŞLANMIŞ YUMURTA	78	BULGUR PİLAVI	149	MAKARNA	233
	KOKTEYL ZEYTİN	48	KAVUN	60	Y. KARIŞIK KIZARTMA	167
	KAKAOLU FINDIK EZME	110				
	DOMATES-SALATALIK	30				
TOPLAM		769		641		767
22.06.2023	ÇAY		EZOĞELİN ÇORBA	180	TERBİYELİ TAVUK ÇORBA	165
	MENEMEN	142	ET DÖNER	150	TEPSİ KEBABI	337
	LOR PEYNİR	81	PİRİNÇ PİLAVI	259	BULGUR PİLAVI	149
	KOKTEYL ZEYTİN	48	AYRAN	114	SUTLAÇ	268
	TAHİN PEKMEZ	87				
	DOMATES-SALATALIK	30				
TOPLAM		388		703		919
23.06.2023	SÜT	114	TARHANA ÇORBA	121	ÇERKEZ ÇORBA	202
	BAZLAMA	358	PİLAVÜSTÜ TAVUK	430	ROSTO KÖFTE	197
	HAŞLANMIŞ YUMURTA	78	SALATA	60	PİRİNÇ PİLAVI	259
	KOKTEYL ZEYTİN	48	KASE YOĞURT	120	BAKLAVA	494
	KAKAOLU FINDIK EZME	110				
	DOMATES-SALATALIK	30				
TOPLAM		738		731		1152
24.06.2023	MEYVE SUYU	102	MARAŞ ÇORBA	281	TAVUK ÇORBA	149
	SİMİT	255	SANDAL SEFASI	191	PATATES MUSAKKA	471
	KAŞAR PEYNİRİ	106	BULGUR PİLAVI	149	MANTI	190
	KOKTEYL ZEYTİN	48	MUHALLEBİ	233	KOMPOSTO	198
	BAL-TEREYAĞI	203				
	DOMATES-SALATALIK	30				
TOPLAM		744		854		1008
25.06.2023	SÜT	114	ŞEHİRİYE ÇORBA	136	SARI MERCİMEK ÇORBA	91
	PATATES KIZARTMA	250	PİLİÇ TOPKAPI	550	PATLICAN KEBABI	313
	BEYAZ PEYNİR	124	ERİŞTE	244	PİRİNÇ PİLAVI	259
	KOKTEYL ZEYTİN	48	SALATA	60	CACIK	122
	TAHİN HELVASI	394				
	DOMATES-SALATALIK	30				
TOPLAM		960		990		785
26.06.2023	ÇAY		DOMATES ÇORBA	66	TOYGA ÇORBA	102
	SİMİT	255	ROSTO KÖFTE	197	TAVUK SARMA	435
	LOR PEYNİR	81	MEYHANE PİLAVI	159	SPAGETTİ	233
	KOKTEYL ZEYTİN	48	SARAY SARMASI	250	SALATA	60
	REÇEL-TEREYAĞI	203				
	DOMATES-SALATALIK	30				
TOPLAM		617		672		830

27.06.2023	ÇAY		EZOGELİN ÇORBA	180	HANIMAĞA ÇORBA	193
	PATATES KIZARTMA	250	KARIŞIK MUSAKKA	155	ADANA KEBABI	215
	HAŞLANMIŞ YUMURTA	78	YOĞURTLU MAKARNA	265	MEYHANE PİLAVI	159
	KOKTEYL ZEYTİN	48	KIBRIS TATLISI	327	AYRAN	114
	REÇEL-TEREYAĞI	203				
	DOMATES-SALATALIK	30				
TOPLAM		609		927		681
28.06.2023	SÜT	114	TARHANA ÇORBA	121	DOMATES ÇORBA	66
	KEK	240	ET KAVURMA	345	ETLİ GÜVEÇ	221
	BEYAZ PEYNİR	124	PİRİNÇ PİLAVI	259	BULGUR PİLAVI	149
	KOKTEYL ZEYTİN	48	BAKLAVA	494	BROWNİ	361
	BAL-TEREYAĞI	203				
	DOMATES-SALATALIK	30				
TOPLAM		759		1219		797
29.06.2023	ÇAY		YAYLA ÇORBA	94	SEBZE ÇORBA	87
	MENEMEN	142	SEBZELİ KÖFTE	251	TAVUK SOTE	288
	HAŞLANMIŞ YUMURTA	78	MAKARNA	233	PİRİNÇ PİLAVI	259
	KOKTEYL ZEYTİN	48	SALATA	60	AŞURE	469
	KAKAOLU FINDIK EZME	110				
	DOMATES-SALATALIK	30				
TOPLAM		408		638		1103
30.06.2023	SÜT	114	MARAŞ ÇORBA	281	ŞEHİRİYE ÇORBA	136
	BÖREK	389	TAVUK SARMA	435	DESTİ KEBABI	337
	KAŞAR PEYNİRİ	106	MAKARNA	233	BULGUR PİLAVI	149
	KOKTEYL ZEYTİN	48	KAVUN	60	SALATA	60
	REÇEL-TEREYAĞI	203				
	DOMATES-SALATALIK	30				
TOPLAM		890		1009		682

