

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

TARİH	KAHVALTI	KALORİ	ÖĞLE	KALORİ	AKŞAM	KALORİ
01.05.2023	MEYVE SUYU	102	EZOĞELİN ÇORBA	180	ŞEHİRİYE ÇORBA	136
	SİMİT	255	PATLICAN MUSAKKA	124	TAVUK HAŞLAMA	263
	HAŞLANMIŞ YUMURTA	78	PİRİNÇ PİLAVI	233	SEBZELİ MAKARNA	233
	KOKTEYL ZEYTİN	48	CACIK	122	İNCİR UYUTMA	251
	REÇEL-TEREYAĞ	203				
	DOMATES-SALATALIK	30				
TOPLAM		716		659		883
02.05.2023	SÜT	114	DOMATES ÇORBA	66	HANIMAĞA ÇORBA	193
	POĞAÇA	243	MANİSA KÖFTE	409	KIYMALI İSPANAK	147
	LOR PEYNİR	81	SEBZELİ MAKARNA	233	PEYNİRLİ BÖREK	389
	KOKTEYL ZEYTİN	48	ÇOBAN SALATA	59	KOMPOSTO	198
	TAHİN PEKMEZ	87				
	DOMATES-SALATALIK	30				
TOPLAM		603		767		927
03.05.2023	ÇAY	102	SARI MERCİMEK ÇORBA	91	TARHANA ÇORBA	121
	MENEMEN	142	TAVUK DÖNER	231	TAS KEBABI	213
	KAŞAR PEYNİRİ	106	PİRİNÇ PİLAVI	233	BULGUR PİLAVI	149
	KOKTEYL ZEYTİN	48	AYRAN	80	HAYDARI	200
	REÇEL-TEREYAĞI	203				
	DOMATES-SALATALIK	30				
TOPLAM		631		635		683
04.05.2023	ÇAY	114	YAYLA ÇORBA	94	YEŞİL MERCİMEK ÇORBA	91
	BAZLAMA	358	ETLİ KURU FASÜLYE	172	FIRIN KÖFTE	283
	HAŞLANMIŞ YUMURTA	78	BUGUR PİLAVI	149	MAKARNA	233
	KOKTEYL ZEYTİN	48	REVANİ	348	SALATA	59
	KAKAOLU FINDIK EZME	110				
	DOMATES SALATALIK	30				
TOPLAM		738		763		666
05.05.2023	SÜT		TAVUK ÇORBA	149	EZOĞELİN ÇORBA	180
	SİMİT	255	ETLİ TAZE FASÜLYE	159	TAVUK PİRZOLA	435
	BEYAZ PEYNİR	124	BULGUR PİLAVI	149	SOSLU MAKARNA	233
	KOKTEYL ZEYTİN	48	SÜT HELVASI	395	PUDİNG	132
	BAL-TEREYAĞI	203				
	DOMATES-SALATALIK	30				
TOPLAM		660		852		980
06.05.2023	ÇAY		ÇERKEZ ÇORBA	202	ARABAŞI ÇORBA	149
	PATATES KIZARTMA	250	MANTARLI ET SOTE	170	ETLİ NOHUT	285
	LOR PEYNİR	81	MERCİMEKLİ BULGUR PİLAVI	164	PİRİNÇ PİLAVI	233
	KOKTEYL ZEYTİN	48	RUS SALATASI	255	ŞEKERPAZE	272
	TAHİN PEKMEZ	87				
	DOMATES-SALATALIK	30				
TOPLAM		496		791		939
07.05.2023	SÜT	114	ŞEHİRİYE ÇORBA	136	KÖYLÜ ÇORBA	188
	PEYNİRLİ POĞAÇA	243	TAVUK FAJİTA	217	PATATES OTURTMA	471
	HAŞLANMIŞ YUMURTA	78	SOSLU MAKARNA	233	MANTI	190
	KOKTEYL ZEYTİN	48	AYRAN	80	SALATA	59
	REÇEL-TEREYAĞI	203				
	DOMATES-SALATALIK	30				
TOPLAM		716		666		908
08.05.2023	MEYVE SUYU	102	MERCİMEK ÇORBA	91	DOMATES ÇORBA	66
	BAZLAMA	358	HASANPAŞA KÖFTE	197	TAVUK ÇÖKERTME	399
	BEYAZ PEYNİR	124	PİRİNÇ PİLAVI	233	SEBZELİ MAKARNA	233
	KOKTEYL ZEYTİN	48	BİSKÜVİLİ PASTA	361	MUHALLEBİ	233
	TAHİN HELVASI	394				
	DOMATES-SALATALIK	30				

TOPLAM		1056		882		931
09.05.2023	SÜT	114	HANIMAĞA ÇORBA	193	YAYLA ÇORBA	94
	OMLET	104	KARNİYARIK	191	SEBZELİ KÖFTE	251
	KAŞAR PEYNİRİ	106	BULGUR PİLAVI	149	CEVİZLİ ERİŞTE	244
	KOKTEYL ZEYTİN	48	CACIK	122	ÇOBAN SALATA	59
	KAKAOLU FINDIK EZME	110				
	DOMATES-SALATALIK	30				
TOPLAM		512		655		648
10.05.2023	ÇAY		DÜĞÜN ÇORBA	92	SARI MERCİMEK ÇORBA	91
	SİMİT	255	TAVUKLU SULTAN KEBABI	220	TAS KEBABI	213
	HAŞLANMIŞ YUMURTA	78	SOSLU MAKARNA	233	NOHUTLU BULGUR PİLAVI	164
	KOKTEYL ZEYTİN	48	SÜTLAÇ	268	MEYVE	60
	BAL-TEREYAĞI	203				
	DOMATES-SALATALIK	30				
TOPLAM		614		813		528
11.05.2023	SÜT	114	ALACA ÇORBA	91	MARAŞ ÇORBA	281
	PATATESLİ POĞAÇA	283	ÇOBAN KAVURMA	332	ETLİ BİBER DOLMA	202
	LOR PEYNİR	81	PİRİNÇ PİLAVI	233	PATATESLİ BÖREK	389
	KOKTEYL ZEYTİN	48	AYRAN	80	KOMPOSTO	198
	TAHİN HELVASI	394				
	DOMATES-SALATALIK	30				
TOPLAM		950		736		1070
12.05.2023	ÇAY		ARABAŞI ÇORBA	149	ŞEHİRİYE ÇORBA	136
	SİMİT	255	ETLİ NOHUT	285	ÇİN TAVUĞU	242
	BEYAZ PEYNİR	14	SEBZELİ BULGUR PİLAVI	149	SEBZELİ MAKARNA	233
	KOKTEYL ZEYTİN	48	TRİLİÇE	301	AYRAN	80
	PATATES KIZARTMA	250				
	DOMATES-SALATALIK	30				
TOPLAM		597		884		691
13.05.2023	ÇAY		YAYLA ÇORBA	94	TARHANA ÇORBA	121
	KEK	240	TAVUK SOTE	288	İZMİR KÖFTE	208
	HAŞLANMIŞ YUMURTA	78	PİRİNÇ PİLAVI	233	MEYHANE PİLAVI	149
	KOKTEYL ZEYTİN	48	BROKOLİ SALATASI	59	SÜTLAÇ	268
	TAHİN HELVASI	394				
	DOMATES-SALATALIK	30				
TOPLAM		790		674		746
14.05.2023	SÜT	114	YEŞİL MERCİMEK ÇORBA	91	EZOĞELİN ÇORBA	180
	PATATES KIZARTMA	250	PATATES MUSAKKA	471	ADANA KEBABI/SÖĞÜŞ	283
	BEYAZ PEYNİR	124	MANTI	190	MERCİMEKLİ BULGUR PİLAVI	164
	KOKTEYL ZEYTİN	48	MEYVE	60	AYRAN	80
	REÇEL-TEREYAĞ	203				
	DOMATES-SALATALIK	30				
TOPLAM		769		812		707
15.05.2023	MEYVE SUYU	102	SEBZE ÇORBA	87	YAYLA ÇORBA	94
	BAZLAMA	358	İSLİM KEBABI	173	TAVUK BAGET	263
	KAŞAR PEYNİRİ	106	SEBZELİ PİRİNÇ PİLAVI	233	PEYNİRLİ MAKARNA	243
	KOKTEYL ZEYTİN	48	CACIK	122	KEMALPAŞA	251
	TAHİN PEKMEZ	87				
	DOMATES-SALATALIK	30				
TOPLAM		165		615		851
16.05.2023	SÜT	114	TARHANA ÇORBA	121	ARABAŞI ÇORBA	149
	POĞAÇA	243	MANTARLI ET SOTE	170	PATLICAN MUSAKKA	124
	LOR PEYNİR	81	BULGUR PİLAVI	149	ÖZBEK PİLAVI	264
	KOKTEYL ZEYTİN	48	ŞAKŞUKA	266	CACIK	122
	BAL-TEREYAĞ	203				
	DOMATES-SALATALIK	30				
TOPLAM		719		706		659
17.05.2023	ÇAY		ŞEHİRİYE ÇORBA	136	ÇERKEZ ÇORBA	202
	KEK	240	PİLİÇ TOPKAPI	550	ETLİ KURU FASÜLYE	172
	BEYAZ PEYNİR	124	SEBZELİ MAKARNA	233	PİRİNÇ PİLAVI	233
	KOKTEYL ZEYTİN	48	ÇOBAN SALATA	59	İNCİR UYUTMASI	251
	KAKAOLU FINDIK EZME	110				
	DOMATES-SALATALIK	30				

TOPLAM		552		978		858
18.05.2023	SÜT	114	HANIMAĞA ÇORBA	193	DOMATES ÇORBA	66
	ÇÖREK	210	KIYMALI İSPANAK	147	DALYAN KÖFTE/PÜRE	197
	HAŞLANMIŞ YUMURTA	78	PEYNİRLİ BÖREK	389	BULGUR PİLAVI	149
	KOKTEYL ZEYTİN	48	KOMPOSTO	198	KIVIRCIK SALATA	59
	REÇEL-TEREYAĞI	203				
	DOMATES-SALATALIK	30				
TOPLAM		683		927		471
19.05.2023	ÇAY		SARI MERCİMEK ÇORBA	91	ŞEHRİYE ÇORBA	136
	POĞAÇA	243	ÇİFTLİK KEBABI	214	TAVUK GRATEN	150
	BEYAZ PEYNİR	124	SEBZELİ PİRİNÇ PİLAVI	233	ERİŞTE	244
	KOKTEYL ZEYTİN	48	HAVUÇ TARATOR	158	AYRAN	80
	TAHİN HELVASI	394				
	DOMATES-SALATALIK	30				
TOPLAM		839		696		610
20.05.2023	ÇAY		EZOĞELİN ÇORBA	180	KÖYLÜ ÇORBA	188
	OMLET	104	ETLİ BİBER DOLMA	202	ET ÇÖKERTME	399
	LOR PEYNİR	81	SOSLU MAKARNA	233	BULGUR PİLAVI	149
	KOKTEYL ZEYTİN	48	PUDİNG	132	MEYVE	60
	BAL-TEREYAĞI	203				
	DOMATES-SALATALIK	30				
TOPLAM		466		747		796
21.05.2023	SÜT	114	TARHANA ÇORBA	121	MERCİMEK ÇORBA	91
	BÖREK	389	TAVUK SOTE	288	ETLİ TÜRLÜ	221
	HAŞLANMIŞ YUMURTA	78	PİRİNÇ PİLAVI	233	PİRİNÇ PİLAVI	233
	KOKTEYL ZEYTİN	48	SALATA	59	HAYDARI	200
	KAKAOLU FINDIK EZME	110				
	DOMATES-SALATALIK	30				
TOPLAM		769		701		745
22.05.2023	MEYVE SUYU	102	YAYLA ÇORBA	94	ŞEHRİYE ÇORBA	136
	MENEMEN	142	KADINBUDU KÖFTE	405	TAVUK BAGET	263
	LOR PEYNİR	81	BARBUNYA	134	SEBZELİ MAKARNA	233
	KOKTEYL ZEYTİN	48	TRAMİSU	362	ŞEKERPAZE	272
	REÇEL TEREYAĞI	203				
	DOMATES-SALATALIK	30				
TOPLAM		606		995		904
23.05.2023	SÜT	114	ARABAŞI ÇORBA	149	ÇERKEZ ÇORBA	202
	BAZLAMA	358	KARIŞIK MUSAKKA	155	SEBZELİ KÖFTE	251
	HAŞLANMIŞ YUMURTA	78	ÖZBEK PİLAVI	264	SOSLU MAKARNA	233
	KOKTEYL ZEYTİN	48	CACIK	122	SÜTLAÇ	268
	KAKAOLU FINDIK EZME	110				
	DOMATES-SALATALIK	30				
TOPLAM		738		690		954
24.05.2023	ÇAY		MARAŞ ÇORBA	281	ARABAŞI ÇORBA	149
	SİMİT	255	TAS KEBABI	213	ETLİ KURU FASÜLYE	172
	KAŞAR PEYNİRİ	106	BULGUR PİLAVI	149	PİRİNÇ PİLAVI	233
	KOKTEYL ZEYTİN	48	ÇOBAN SALATA	59	ŞAKŞUKA	266
	BAL-TEREYAĞI	203				
	DOMATES-SALATALIK	30				
TOPLAM		642		702		820
25.05.2023	ÇAY		ŞEHRİYE ÇORBA	136	EZOĞELİN ÇORBA	180
	PATATES KIZARTMA	250	TAVUK GRATEN	150	KARNİYARIK	191
	BEYAZ PEYNİR	124	MAKARNA	233	BULGUR PİLAVI	149
	KOKTEYL ZEYTİN	48	KIBRIS TATLISI	327	CACIK	122
	TAHİN HELVASI	394				
	DOMATES-SALATALIK	30				
TOPLAM		846		846		642
26.05.2023	SÜT	114	DOMATES ÇORBA	66	SEBZE ÇORBA	87
	SİMİT	255	MANİSA KÖFTE	409	ANKARA TAVA	206
	LOR PEYNİR	81	MEYHANE PİLAVI	149	BARBUNYA	134
	KOKTEYL ZEYTİN	48	MEYVE	60	KAZANDİBİ	301
	REÇEL-TEREYAĞI	203				
	DOMATES-SALATALIK	30				

TOPLAM		617		684		728
27.05.2023	ÇAY		YEŞİL MERCİMEK ÇORBA	91	YAYLA ÇORBA	94
	PATATES KIZARTMA	250	PATLICAN MUSAKKA	124	TAVUK PİRZOLA	435
	HAŞLANMIŞ YUMURTA	78	PİRİNÇ PİLAVI	233	SEBZELİ MAKARNA	233
	KOKTEYL ZEYTİN	48	CACIK	122	MEYVE	59
	TAHİN PEKMEZ	87				
	DOMATES-SALATALIK	30				
TOPLAM		493		570		821
28.05.2023	SÜT	114	ARABAŞI ÇORBA	149	SARI MERCİMEK ÇORBA	91
	KEK	240	ET SOTE	332	İSLİM KEBABI	173
	BEYAZ PEYNİR	124	BULGUR PİLAVI	149	PİRİNÇ PİLAVI	233
	KOKTEYL ZEYTİN	48	KIVIRCIK SALATA	59	CACIK	122
	BAL-TEREYAĞ	203				
	DOMATES-SALATALIK	30				
TOPLAM		759		689		619
29.05.2023	MEYVE SUYU	102	TARHANA ÇORBA	121	MISIR ÇORBA	87
	MENEMEN	142	TAVUK FAJİTA	217	PİLAVÜSTÜ ET KAVURMA	312
	HAŞLANMIŞ YUMURTA	78	SOSLU MAKARNA	233	SALATA	59
	KOKTEYL ZEYTİN	48	MUHALLEBİ	233	AYRAN	80
	KAKAOLU FINDIK EZME	110				
	DOMATES-SALATALIK	30				
TOPLAM		510		804		538
30.04.2023	SÜT	114	ŞEHRİYE ÇORBA	136	HELLE ÇORBA	91
	BÖREK	389	ET İSKENDER	220	ETLİ BİBER DOLMA	202
	KAŞAR PEYNİRİ	106	PİRİNÇ PİLAVI	259	FIRIN MAKARNA	382
	KOKTEYL ZEYTİN	48	SALATA	59	KOMPOSTO	198
	TAHİN PEKMEZ	87				
	DOMATES-SALATALIK	30				
TOPLAM		774		674		873
31.05.2023	ÇAY		SARI MERCİMEK ÇORBA	91	YAYLA ÇORBA	94
	PATATESLİ POĞAÇA	283	KARIŞIK MUSAKKA	155	TAVUK SOTE	288
	BEYAZ PEYNİR	124	BULGUR PİLAVI	149	PİRİNÇ PİLAVI	259
	KOKTEYL ZEYTİN	48	CACIK	122	BAKLAVA	494
	TAHİN HELVASI	394				
	DOMATES-SALATALIK	30				
TOPLAM		879		517		1135

