

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

TARİH	KAHVALTİ	KALORİ	ÖĞLE	KALORİ	AKŞAM	KALORİ
01.11.2023	MEYVE SUYU	102	TARHANA ÇORBA	121	KÖYLÜ ÇORBA	188
	SİMİT	255	KIYMALI İSPANAK	147	ÇİFTLİK KEBABI	214
	HAŞLANMIŞ YUMURTA	78	MAKARNA	233	BULGUR PİLAVI	149
	KOKTEYL ZEYTİN	48	INCİR UYUTMA	251	CACIK	122
	REÇEL-TEREYAĞ	203				
	DOMATES-SALATALIK	30				
TOPLAM		716		752		673
02.11.2023	SÜT	114	EZOĞELİN ÇORBA	180	ŞAFAK ÇORBA	66
	POĞAÇA	243	PÜRELİ ROSTO KÖFTE	197	KABAK KALYE	202
	KREM PEYNİR	81	PİRİNÇ PİLAVI	259	MAKARNA	233
	KOKTEYL ZEYTİN	48	SALATA	59	KOMPOSTO	198
	TAHİN PEKMEZ	87				
	DOMATES-SALATALIK	30				
TOPLAM		603		695		699
03.11.2023	ÇAY		ŞEHİRİYE ÇORBA	136	ARABAŞI ÇORBA	149
	MENEMEN	142	FIRIN TAVUK	435	TAS KEBABI	213
	KAŞAR PEYNİRİ	106	SOSLU MAKARNA	233	PİRİNÇ PİLAVI	259
	KOKTEYL ZEYTİN	48	KAVUN	60	SALATA	59
	REÇEL-TEREYAĞI	203				
	DOMATES-SALATALIK	30				
TOPLAM		529		864		680
04.11.2023	ÇAY		YAYLA ÇORBA	94	EZOĞELİN ÇORBA	180
	SİMİT	255	ETLİ NOHUT	285	TAVUK FAJITA	217
	HAŞLANMIŞ YUMURTA	78	PİRİNÇ PİLAVI	259	MAKARNA	233
	KOKTEYL ZEYTİN	48	BISKÜVİLİ PASTA	427	AYRAN	80
	KAKAOLU FINDIK EZME	110				
	DOMATES SALATALIK	30				
TOPLAM		521		1065		710
05.11.2023	SÜT	114	TARHANA ÇORBA	121	YEŞİL MERCİMEK ÇORBA	91
	SİMİT	255	ETLİ PIRASA	120	FIRIN KÖFTE	283
	BEYAZ PEYNİR	124	FIRIN MAKARNA	382	CEVİZLİ ERİŞTE	244
	KOKTEYL ZEYTİN	48	KIBRIS TATLISI	327	SALATA	59
	BAL-TEREYAĞI	203				
	DOMATES-SALATALIK	30				
TOPLAM		660		950		677
06.11.2023	ÇAY		SARI MERCİMEK ÇORBA	91	YAYLA ÇORBA	94
	PATATES KIZARTMA	250	TAVUK HAŞLAMA	263	ETLİ KURU FASULYE	172
	ÜÇGEN PEYNİR	81	ŞEBZELİ MAKARNA	233	PİRİNÇ PİLAVI	259
	KOKTEYL ZEYTİN	48	ÇOBAN SALATA	59	TRAMISU	223
	TAHİN PEKMEZ	87				
	DOMATES-SALATALIK	30				
TOPLAM		496		646		748
07.11.2023	SÜT	114	HANIMAĞA ÇORBA	193	TARHANA ÇORBA	121
	PEYNİRLİ POĞAÇA	243	PİLAVÜSTÜ ET KAVURMA	312	ETLİ TÜRLÜ	221
	HAŞLANMIŞ YUMURTA	78	SALATA	59	BULGUR PİLAVI	149
	KOKTEYL ZEYTİN	48	AYRAN	114	CACIK	122
	REÇEL-TEREYAĞI	203				
	DOMATES-SALATALIK	30				
TOPLAM		716		678		613
08.11.2023	MEYVE SUYU	102	ARABAŞI ÇORBA	149	SEBZE ÇORBA	87
	SİMİT	255	ŞEBZELİ KÖFTE	251	TAVUK SOTE	288
	BEYAZ PEYNİR	124	SOSLU MAKARNA	233	PİRİNÇ PİLAVI	259
	KOKTEYL ZEYTİN	48	ŞEKERPARE	272	MEYVE	60
	TAHİN HELVASI	394				
	DOMATES-SALATALIK	30				
TOPLAM		953		905		694

09.11.2023	SÜT	114	EZOĞELİN ÇORBA	180	MANTAR ÇORBA	121
	OMLET	101	KARNİYARIK	191	FIRIN KÖFTE	283
	KAŞAR PEYNİRİ	106	BULGUR PİLAVI	149	SOSLU MAKARNA	233
	KOKTEYL ZEYTİN	48	CACIK	122	BAKLAVA	494
	KAKAOLU FINDIK EZME	110				
	DOMATES-SALATALIK	30				
TOPLAM		509		642		1131
11.11.2023	ÇAY		ŞEHRİYE ÇORBA	136	DOMATES ÇORBA	66
	SİMİT	255	TAVUK DÖNER	231	PATLICAN MUSAKKA	131
	HAŞLANMIŞ YUMURTA	78	PİRİNÇ PİLAVI	259	BULGUR PİLAVI	149
	KOKTEYL ZEYTİN	48	AYRAN	114	CACIK	122
	BAL-TEREYAĞI	203				
	DOMATES-SALATALIK	30				
TOPLAM		614		740		468
11.11.2023	SÜT	114	MERCİMEK ÇORBA	91	TAVUK ÇORBA	149
	POĞAÇA	243	TAS KEBABI	213	KIYMALI ISPANAK	147
	ÜÇGEN PEYNİR	81	MEYHANE PİLAVI	159	BÖREK	389
	KOKTEYL ZEYTİN	48	SALATA	59	KOMPOSTO	198
	TAHİN HELVASI	394				
	DOMATES-SALATALIK	30				
TOPLAM		910		522		883
12.11.2023	ÇAY		TARHANA ÇORBA	121	KUSKUS ÇORBA	136
	SİMİT	255	ETLİ KURU FASULYE	172	TAVUK PANE	272
	BEYAZ PEYNİR	124	PİRİNÇ PİLAVI	259	MAKARNA	233
	KOKTEYL ZEYTİN	48	YAŞ PASTA	362	SALATA	59
	PATATES KIZARTMA	250				
	DOMATES-SALATALIK	30				
TOPLAM		707		914		700
13.11.2023	MEYVE SUYU	102	KÖYLÜ ÇORBA	188	SEBZE ÇORBA	87
	KEK	240	TAVUK ÇÖKERTME	399	PİLAVÜSTÜ ET KAVURMA	312
	HAŞLANMIŞ YUMURTA	78	MAKARNA	233	SALATA	59
	KOKTEYL ZEYTİN	48	MEYVE	60	AYRAN	114
	TAHİN HELVASI	394				
	DOMATES-SALATALIK	30				
TOPLAM		892		880		572
14.11.2023	SÜT	114	DOMATES ÇORBA	66	MERCİMEK ÇORBA	91
	PATATES KIZARTMA	250	İZMİR KÖFTE	208	ETLİ NOHUT	285
	BEYAZ PEYNİR	124	ERİŞTE	244	PİRİNÇ PİLAVI	259
	KOKTEYL ZEYTİN	48	SALATA	59	MUHALLEBI	132
	REÇEL-TEREYAĞ	203				
	DOMATES-SALATALIK	30				
TOPLAM		769		577		767
15.11.2023	MEYVE SUYU	102	YAYLA ÇORBA	94	AŞÇIBAŞI ÇORBA	150
	ÇÖREK	240	FIRIN BAGET	263	ETLİ PIRASA	120
	KAŞAR PEYNİRİ	106	BULGUR PİLAVI	149	FIRIN MAKARNA	382
	KOKTEYL ZEYTİN	48	KIBRIS TATLISI	327	ŞEKERPARİ	272
	TAHİN PEKMEZ	87				
	DOMATES-SALATALIK	30				
TOPLAM		613		833		924
16.11.2023	SÜT	114	EZOĞELİN ÇORBA	180	TARHANA ÇORBA	121
	POĞAÇA	243	PATLICAN KEBABI	131	TAVUK SOTE	288
	KREM PEYNİR	81	PİRİNÇ PİLAVI	259	MEYHANE PİLAVI	159
	KOKTEYL ZEYTİN	48	AYRAN	114	MEYVE	60
	BAL-TEREYAĞ	203				
	DOMATES-SALATALIK	30				
TOPLAM		719		684		628
17.11.2023	ÇAY		ŞEHRİYE ÇORBA	136	MERCİMEK ÇORBA	91
	MENEMEN	142	PİLİÇ TOPKAPI	550	TAS KEBABI	213
	BEYAZ PEYNİR	124	MAKARNA	233	PİRİNÇ PİLAVI	259
	KOKTEYL ZEYTİN	48	SALATA	59	KEMALPAŞA TATLISI	251
	KAKAOLU FINDIK EZME	110				
	DOMATES-SALATALIK	30				
TOPLAM		454		978		814

18.11.2023	SÜT	114	ARABAŞI ÇORBA	149	KÖYLÜ ÇORBA	188
	KEK	240	ETLİ DOLMABİBER	202	ROSTO KÖFTE/PÜRE	197
	HAŞLANMIŞ YUMURTA	78	BÖREK	389	SOSLU MAKARNA	233
	KOKTEYL ZEYTİN	48	TRILEÇE	301	SARAY SARMASI	250
	REÇEL-TEREYAĞI	203				
	DOMATES-SALATALIK	30				
TOPLAM		713		1041		868
19.11.2023	ÇAY		TARHANA ÇORBA	121	DOMATES ÇORBA	66
	POĞAÇA	243	IZGARA KÖFTE/SÖĞÜŞ	313	TAVUK KAVURMA	288
	BEYAZ PEYNİR	124	BULGUR PİLAVI	149	PİRİNÇ PİLAVI	259
	KOKTEYL ZEYTİN	48	CACIK	122	SALATA	59
	TAHİN HELVASI	394				
	DOMATES-SALATALIK	30				
TOPLAM		839		705		672
20.11.2023	ÇAY		MERCİMEK ÇORBA	91	SEBZE ÇORBA	87
	PATATES KIZARTMA	250	ETLİ NOHUT	285	ORMAN KEBABI	256
	KREM PEYNİR	81	PİRİNÇ PİLAVI	259	BULGUR PİLAVI	149
	KOKTEYL ZEYTİN	48	SÜT HELVASI	395	HAYDARI	200
	BAL-TEREYAĞI	203				
	DOMATES-SALATALIK	30				
TOPLAM		612		1030		692
21.11.2023	SÜT	114	DOMATES ÇORBA	66	ARABAŞI ÇORBA	149
	BÖREK	389	ÇİN TAVUĞU	242	ETLİ PIRASA	120
	HAŞLANMIŞ YUMURTA	78	ERİŞTE	244	FIRIN MAKARNA	382
	KOKTEYL ZEYTİN	48	AYRAN	114	ŞEKERPARE	272
	KAKAOLU FINDIK EZME	110				
	DOMATES-SALATALIK	30				
TOPLAM		769		666		923
22.11.2023	MEYVE SUYU	102	KÖYLÜ ÇORBA	188	TARHANA ÇORBA	121
	MENEMEN	142	FIRIN KÖFTE	283	TAVUK SARMA	435
	ÜÇGEN PEYNİR	81	MAKARNA	233	BULGUR PİLAVI	149
	KOKTEYL ZEYTİN	48	SALATA	59	MEYVE	60
	REÇEL TEREYAĞI	203				
	DOMATES-SALATALIK	30				
TOPLAM		606		763		765
23.11.2023	SÜT	114	SARI MERCİMEK ÇORBA	91	HANIMAĞA ÇORBA	193
	POĞAÇA	358	KARNİYARIK	191	KIYMALI PİDE	356
	HAŞLANMIŞ YUMURTA	78	PİRİNÇ PİLAVI	270	SALATA	59
	KOKTEYL ZEYTİN	48	CACIK	122	AYRAN	114
	KAKAOLU FINDIK EZME	110				
	DOMATES-SALATALIK	30				
TOPLAM		738		674		722
24.11.2023	ÇAY		KUSKUS ÇORBA	136	EZOĞELİN ÇORBA	180
	SİMİT	255	ET İSKENDER	150	ETLİ KURU FASULYE	172
	KAŞAR PEYNİRİ	106	PİRİNÇ PİLAVI	259	SEBZELİ PİRİNÇ PİLAVI	270
	KOKTEYL ZEYTİN	48	AYRAN	114	BİSKÜVİLİ PASTA	361
	BAL-TEREYAĞI	203				
	DOMATES-SALATALIK	30				
TOPLAM		642		659		983
25.11.2023	ÇAY		TARHANA ÇORBA	121	MERCİMEK ÇORBA	91
	PATATES KIZARTMA	250	TAVUK FAJITA	217	KIYMALI İSPANAK	147
	BEYAZ PEYNİR	124	MAKARNA	233	BÖREK	389
	KOKTEYL ZEYTİN	48	MUZLU PUDING	132	KOMPOSTO	198
	TAHİN HELVASI	394				
	DOMATES-SALATALIK	30				
TOPLAM		846		703		825
26.11.2023	ÇAY		HANIMAĞA ÇORBA	193	ÇERKEZ ÇORBA	202
	SİMİT	255	ALİ NAZİK KEBABI	407	FIRIN BAGET	263
	KREM PEYNİR	81	PİRİNÇ PİLAVI	259	MAKARNA	233
	KOKTEYL ZEYTİN	48	SALATA	59	SÜT HELVASI	395
	REÇEL-TEREYAĞI	203				
	DOMATES-SALATALIK	30				
TOPLAM		617		918		1093
	ÇAY		SEBZE ÇORBA	87	ŞEHİRİYE ÇORBA	136

27.11.2023	PATATES KIZARTMA	250	İZMİR KÖFTE	197	ÇİFTLİK KEBABI	214
	HAŞLANMIŞ YUMURTA	78	SOSLU MAKARNA	233	PİRİNÇ PİLAVI	259
	KOKTEYL ZEYTİN	48	KARNABAHAHAR KIZARTMA	101	HAYDARI	200
	TAHİN PEKMEZ	87				
	DOMATES-SALATALIK	30				
TOPLAM		493		618		809
28.11.2023	SÜT	114	ŞARI MERCİMEK ÇORBA	91	KÖYLÜ ÇORBA	188
	KEK	240	ETLİ BEZELYE	159	FIRIN KÖFTE	283
	BEYAZ PEYNİR	124	BULGUR PİLAVI	149	MAKARNA	233
	KOKTEYL ZEYTİN	48	REVANİ	348	SALATA	59
	BAL-TEREYAĞ	203				
DOMATES-SALATALIK	30					
TOPLAM		759		747		763
29.11.2023	MEYVE SUYU	102	DOMATES ÇORBA	66	MARAŞ ÇORBA	281
	MENEMEN	142	TAVUK TANTUNİ	183	ETLİ PIRASA	120
	HAŞLANMIŞ YUMURTA	78	MEYHANE PİLAVI	159	FIRIN MAKARNA	382
	KOKTEYL ZEYTİN	48	AYRAN	114	SÜTLAÇ	268
	KAKAOLU FINDIK EZME	110				
DOMATES-SALATALIK	30					
TOPLAM		510		522		1051
30.11.2023	SÜT	114	EZOĞELİN ÇORBA	180	ŞAFAK ÇORBA	66
	BÖREK	389	ÇİFTLİK KEBABI	214	PİLİÇ TOPKAPI	550
	KAŞAR PEYNİRİ	106	PİRİNÇ PİLAVI	259	ERİŞTE	244
	KOKTEYL ZEYTİN	48	CACIK	122	SALATA	59
	REÇEL-TEREYAĞI	203				
DOMATES-SALATALIK	30					
TOPLAM		890		775		919

