

KSÜ
SAĞLIK UYGULAMA VE ARAŞTIRMA HASTANESİ
YEMEK LİSTESİ
ŞUBAT (ÖĞLE)

Tarih		Kalori	Kalori	Kalori	Kalori	Top. Kalori			
01.02.2019	Pilav Üstü Tavuk Döner	504	Ezogelin Çorba	345	Ayran	52	Salata	46	947
02.02.2019	Etlı Kuru Fasulye	390	Bulgur Pilavı	340	Turşu	10	Yoğurt	124	864
03.02.2019	Et Sote	260	Pirinç Pilavı	345	Cacık	104	Meyve	125	834
04.02.2019	Etlı Nohut	440	Bulgur Pilavı	340	Turşu	10	Yoğurt	124	914
05.02.2019	Pilav Üstü Et Kavrurma	504	Ezogelin Çorba	345	Ayran	52	Salata	46	947
06.02.2019	Ispanak Kavrurma(yoğurt)	370	Kıymalı Makarna	380	Kadayıf	400	Mercimek Çorba	238	1388
07.02.2019	Fırın Balık	400	Kaşarlı Domates Ç.	345	Roka Salata	46	Fıstıklı İrmik Helva	400	1191
08.02.2019	Ekşili Köfte	410	Dövme Pilavı	328	Yoğurt	124	Meyve	125	987
09.02.2019	Etlı Taze Fasulye	330	Pirinç Pilavı	315	Baklava	400	Yoğurt	124	1169
10.02.2019	Rosto Köfte(pat.kavrurma)	420	Tarhana Çorba	170	Salata	46	Ayran	52	688
11.02.2019	Etlı Kuru Fasulye	390	Bulgur Pilavı	340	Turşu	10	Yoğurt	124	864
12.02.2019	Et Haşlama	480	Pirinç Pilavı	315	Salata	46	Meyve	125	966
13.02.2019	Z.y. Karnabahar	330	Kıymalı Makarna	380	Ayran	52	Ezogelin Çorba	345	1107
14.02.2019	Yoğurtlu Köfte	430	Salçalı Bulgur Pilavı	410	Salata	46	Fındıklı Keşkül	125	1011
15.02.2019	Etlı Bamyı	260	Dövme Pilavı	328	Cevizli Kıvrım	400	Yoğurt	124	1112
16.02.2019	Tavuk Pirzola(fırın pat.)	520	Mercimek Çorba	238	Ayran	52	Salata	46	856
17.02.2019	Etlı Nohut	440	Bulgur Pilavı	410	Turşu	10	Yoğurt	124	984
18.02.2019	Etlı Patates Sulusu	390	Pirinç Pilavı	315	Turşu	10	Yoğurt	124	839
19.02.2019	Yoğurtlu Orman Kebabı	430	Salçalı Bulgur Pilavı	410	Salata	46	Meyve	125	1011
20.02.2019	Etlı Taze Fasulye	330	Pirinç Pilavı	315	Yoğurt	124	Kıvrım Tatlı	400	1169
21.02.2019	Kuru Köfte(pat. kavrurma)	455	Yayla Çorba	197	Salata	46	Meyve	125	823
22.02.2019	Z.y. Pırasa	325	Etlı Pilav	363	Ayran	52	Şehriye Çorba	245	985
23.02.2019	Ekşili Köfte	410	Dövme Pilavı	328	Meyve	125	Yoğurt	124	987
24.02.2019	Zyt.Barbunya Pilaki	390	Tavuklu Pilav	365	Cacık	104	Ezogelin Çorba	345	1204
25.02.2019	Etlı Bezelye	385	Bulgur Pilavı	340	Yoğurt	124	Meyve	125	1249
26.02.2019	Fırın Balık	400	Ezogelin Çorba	345	Roka Salata	46	Havuç Dilim	400	1281
27.02.2019	Yoğurtlu Patates	430	Salçalı Bulgur Pilavı	410	Salata	46	Aşure	490	932
28.02.2019	Tavuk Şinitzel(spagetti)	510	Şehriye Çorba	245	Ayran	52	Salata	46	807

KSÜ
SAĞLIK UYGULAMA VE ARAŞTIRMA HASTANESİ
YEMEK LİSTESİ
ŞUBAT (ÖĞLE)

Tarih		Kalori	Kalori	Kalori	Kalori	Top. Kalori			
01.02.2019	Rosto Köfte(pat.kavrurma)	420	Ezogelin Çorba	345	Ayran	52	Salata	46	898
02.02.2019	Etlı Taze Fasulye	330	Bulgur Pilavı	340	Turşu	10	Yoğurt	124	474
03.02.2019	Kuru Köfte(pat. kavrurma)	455	Pirinç Pilavı	345	Cacık	104	Meyve	125	964
04.02.2019	Etlı Patates Sulusu	390	Bulgur Pilavı	340	Turşu	10	Yoğurt	124	864
05.02.2019	Tas Kebabı	520	Pirinç Pilavı	315	Ayran	52	Salata	46	933
06.02.2019	Z.y. Pırasa	325	Kıymalı Makarna	380	Kadayıf	400	Mercimek Çorba	238	1343
07.02.2019	Fesleğenli Fırın Tavuk(fırın pat.)	500	Kaşarlı Domates Ç.	345	Roka Salata	46	Fıstıklı İrmik Helva	400	1291
08.02.2019	Etlı Bamyı	260	Dövme Pilavı	328	Yoğurt	124	Meyve	125	837
09.02.2019	Etlı Kuru Fasulye	390	Pirinç Pilavı	315	Baklava	400	Yoğurt	124	1229
10.02.2019	Tavuk Şinitzel(spagetti)	510	Tarhana Çorba	170	Salata	46	Ayran	52	778
11.02.2019	Yoğurtlu Patates	430	Salçalı Bulgur Pilavı	410	Salata	46	Meyve	125	1011
12.02.2019	Et Sote	260	Pirinç Pilavı	315	Cacık	104	Meyve	125	804
13.02.2019	Ispanak Kavrurma(yoğurt)	370	Kıymalı Makarna	380	Meyve	125	Ezogelin Çorba	345	1220
14.02.2019	Yoğurtlu Orman Kebabı	430	Salçalı Bulgur Pilavı	410	Salata	46	Fındıklı Keşkül	125	1011
15.02.2019	Etlı Nohut	440	Pirinç Pilavı	315	Cevizli Kıvrım	400	Yoğurt	124	1169
16.02.2019	Pilav Üstü Tavuk Döner	504	Mercimek Çorba	238	Ayran	52	Salata	46	840
17.02.2019	Etlı Patates Sulusu	390	Bulgur Pilavı	410	Turşu	10	Yoğurt	124	934
18.02.2019	Etlı Nohut	440	Pirinç Pilavı	315	Turşu	10	Yoğurt	124	889
19.02.2019	Yoğurtlu Köfte	430	Salçalı Bulgur Pilavı	410	Salata	46	Meyve	125	1011
20.02.2019	Etlı Taze Fasulye	330	Pirinç Pilavı	315	Yoğurt	124	Kıvrım Tatlı	400	1279
21.02.2019	Et Haşlama	480	Pirinç Pilavı	315	Salata	46	Meyve	125	966
22.02.2019	Zyt.Barbunya Pilaki	390	Etlı Pilav	363	Ayran	52	Şehriye Çorba	245	1050
23.02.2019	Ekşili Köfte	410	Dövme Pilavı	328	Meyve	125	Yoğurt	124	987
24.02.2019	Z.y. Karnabahar	330	Tavuklu Pilav	365	Cacık	104	Ezogelin Çorba	345	1144
25.02.2019	Etlı Kuru Fasulye	390	Bulgur Pilavı	340	Yoğurt	124	Meyve	125	1254
26.02.2019	Tavuk Pirzola(fırın pat.)	520	Ezogelin Çorba	345	Ayran	52	Havuç Dilim	400	1021
27.02.2019	Beyaz Soslu Etlı Bezelye	385	Salçalı Bulgur Pilavı	410	Aşure	490	Cacık	104	1331
28.02.2019	Pilav Üstü Et Kavrurma	504	Şehriye Çorba	245	Ayran	52	Salata	46	801