

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

Tarih		Kalori		Kalori		Kalori		Kalori	Kalori
01.02.2018	Tavuk Rosto (spagetti)	420	Ekşili Çorba	175	Keşkül	400	Salata	46	1041
02.02.2018	Kıymalı Ispanak Kavurma	370	Soslu Makarna	325	Yoğurt	124	Ezogelin Çorba	345	1164
03.02.2018	Etli Bezelye	385	Bulgur Pilavı	340	Kıvrım Tatlı	440	Yoğurt	124	1289
04.02.2018	Fesleğenli Fırın Tavuk(Fırın pat.)	500	Pirinç Pilavı	345	Salata	46	Şehriye Çorba	245	1136
05.02.2018	Etli Kuru Fasulye	390	Bulgur Pilavı	340	Yoğurt	124	Turşu	10	864
06.02.2018	Rosto Köfte(pat.püre)	420	Pirinç Pilavı	315	Fıstıklı İrmik Helva	400	Salata	46	1181
07.02.2018	Mevsim Türlü	325	Dövme Pilavı	328	Meyve	125	Ezogelin Çorba	345	1123
08.02.2018	Fırın Alabalık	400	Kaşarlı Domates Ç.	345	Roka Salata	46	Baklava	400	1191
09.02.2018	Tantuni(az pilav)	580	Mercimek Çorba	238	Ayran	52	Salata	46	916
10.02.2018	Sebzeli Güveç	492	Pirinç Pilavı	345	Meyve	125	Yayla Çorba	197	1159
11.02.2018	Kuru Köfte(Fırın pat.)	455	Mercimek Çorba	238	Salata	46	Ayran	52	791
12.02.2018	Patates Musakka	390	Pirinç Pilavı	315	Meyve	125	Erişteli Mercimek Çorba	250	1080
13.02.2018	Kadınbudu Köfte(pat.püre)	472	Yayla Çorba	197	Salata	46	Aşure	490	1205
14.02.2018	Z.y. Kuru Dolma(yoğurt)	430	Kıymalı Pırasalı Börek	525	Meyve	125	Ekşili Çorba	175	1255
15.02.2018	Pilav Üstü Tavuk Döner	504	Mercimek Çorba	238	Ayran	52	Salata	46	840
16.02.2018	Etli Taze Fasulye	330	Pirinç Pilavı	315	Şöbiyet	400	Y. Döğme Çorba	196	1241
17.02.2018	Yoğurtlu Köfte	430	Salçalı Bulgur Pilavı	410	Salata	46	Meyve	125	1011
18.02.2018	Etli Bamya	260	Pirinç Pilavı	345	Cacık	104	Kadayıf	440	1149
19.02.2018	Etli Nohut	440	Bulgur Pilavı	340	Turşu	10	Yoğurt	124	914
20.02.2018	Kuşbaşı Tavuk Kızartma(pilav)	505	Kaşarlı Domates Ç.	345	Salata	46	Meyve	125	1021
21.02.2018	Peynirli Pide	620	Kıymalı Şehriyeli Çorba	430	Ayran	52	Salata	46	1148
22.02.2018	Karnabahar-Havuç Kız. (Yoğurt)	445	Kıymalı Makarna	380	Lokma Tatlı	400	Ekşili Çorba	175	1400
23.02.2018	Pilav Üstü Et Döner	504	Ezogelin Çorba	345	Salata	46	Ayran	52	947
24.02.2018	Mantarlı Tavuk Sote	420	Pirinç Pilavı	345	Ayran	52	Kakaolu Puding	150	967
25.02.2018	Yoğurtlu Patates	430	Salçalı Bulgur Pilavı	410	Meyve	125	Salata	46	1011
26.02.2018	Zyt.Barbunya Pilaki	390	Etli Pilav	363	Lahana Tarator	124	Ezogelin Çorba	345	1222
27.02.2018	Ekşili Köfte	410	Dövme Pilavı	328	Meyve	125	Yoğurt	124	987
28.02.2018	Hamsi Tava	400	Erişteli Mercimek Çorba	250	Roka Salata	46	Kadayıf	400	1096

**Özge İNANÇ**  
Gıda Mühendisi

**Ebru ZEYREK**  
Diyetisyen

**Ömer ARICI**  
Hastane Müdürü

**KSÜ**  
**SAĞLIK UYGULAMA VE ARAŞTIRMA HASTANESİ**  
**YEMEK LİSTESİ**  
**ŞUBAT(AKŞAM)**

Tarih		Kalori		Kalori		Kalori		Kalori	Kalori
01.02.2018	Mantarlı Tavuk Sote	420	Spagetti	415	Keşkül	400	Salata	46	1281
02.02.2018	Etli Taze Fasulye	330	Soslu Makarna	325	Yoğurt	124	Ezogelin Çorba	345	1124
03.02.2018	Mevsim Türlü	325	Bulgur Pilavı	340	Kıvrım Tatlı	440	Yoğurt	124	1229
04.02.2018	Kuru Köfte(Fırın pat.)	455	Pirinç Pilavı	345	Salata	46	Şehriye Çorba	245	1091
05.02.2018	Patates Musakka	390	Bulgur Pilavı	340	Yoğurt	124	Turşu	10	864
06.02.2018	Ekşili Köfte	410	Pirinç Pilavı	315	Fıstıklı İrmik Helva	400	Salata	46	1171
07.02.2018	Etli Bezelye	385	Dövme Pilavı	328	Meyve	125	Ezogelin Çorba	345	1183
08.02.2018	Fırın Tavuk	590	Pirinç Pilavı	345	Roka Salata	46	Baklava	400	1381
09.02.2018	Pilav Üstü Et Döner	504	Mercimek Çorba	238	Ayran	52	Salata	46	840
10.02.2018	Etli Pırasa	370	Pirinç Pilavı	345	Meyve	125	Yayla Çorba	197	1037
11.02.2018	Fesleğenli Fırın Tavuk	500	Mercimek Çorba	238	Salata	46	Ayran	52	836
12.02.2018	Etli Kuru Fasulye	390	Bulgur Pilavı	340	Meyve	125	Yoğurt	124	979
13.02.2018	Rosto Köfte(pat.püre)	420	Yayla Çorba	197	Salata	46	Aşure	490	1153
14.02.2018	Zy Barbunya Pilaki	390	Kıymalı Pırasalı Börek	525	Meyve	125	Ekşili Çorba	175	1215
15.02.2018	Peynirli Pide	620	Kıymalı Şehriyeli Çorba	430	Ayran	52	Salata	46	1148
16.02.2018	Sebzeli Güveç	492	Pirinç Pilavı	315	Şöbiyet	400	Y. Döğme Çorba	196	1403
17.02.2018	Yoğurtlu Patates	430	Salçalı Bulgur Pilavı	410	Salata	46	Meyve	125	1011
18.02.2018	Mantarlı Tavuk Sote	420	Pirinç Pilavı	345	Cacık	104	Kadayıf	440	1309
19.02.2018	Etli Patates Sulusu	390	Bulgur Pilavı	340	Turşu	10	Yoğurt	124	864
20.02.2018	Pilav Üstü Tavuk Döner	504	Kaşarlı Domates Ç.	345	Salata	46	Meyve	125	1020
21.02.2018	Tantuni(az pilav)	580	Mercimek Çorba	238	Ayran	52	Salata	46	916
22.02.2018	Ispanak Kavurma	370	Kıymalı Makarna	380	Lokma Tatlı	400	Yoğurt	124	1274
23.02.2018	Tavuk Pirzola(fırın pat.)	520	Ezogelin Çorba	345	Salata	46	Ayran	52	963
24.02.2018	Sebzeli Kebap	655	Pirinç Pilavı	345	Ayran	52	Kakaolu Puding	150	1202
25.02.2018	Etli Bezelye	385	Bulgur Pilavı	410	Meyve	125	Salata	46	966
26.02.2018	Soslu Karışık Kız.	357	Etli Pilav	363	Lahana Tarator	124	Ezogelin Çorba	345	1189
27.02.2018	Etli Bamya	260	Dövme Pilavı	328	Meyve	125	Yoğurt	124	837
28.02.2018	Tavuk Haşlama	470	Pirinç Pilavı	315	Salata	46	Kadayıf	400	1231