

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

Tarih		Kalori	Kalori	Kalori	Kalori	Top. Kalori			
01.01.2018	Etlı Patates Sulusu	390	Bulgur Pilavı	340	Meyve	125	Yoğurt	124	979
02.01.2018	Tavuk Pirzola(fırın pat.)	520	Tarhana Çorba	170	Salata	46	Lokma Tatlı	440	1176
03.01.2018	Yoğurtlu Karışık Kız.	357	Etlı Pilav	363	Meyve	125	Ekşili Çorba	175	1020
04.01.2018	Tantuni(az pilav)	580	Mercimek Çorba	238	Ayran	52	Salata	46	916
05.01.2018	İspanak Kavrurma	370	Kıymalı Mantı Makarna	587	Kadayıf	400	Ezogelin Çorba	345	1702
06.01.2018	Fesleğenli Fırın Tavuk(Fırın pat)	500	Pirinç Pilavı	345	Salata	46	Şehriye Çorba	245	1136
07.01.2018	Etlı Bezelye	385	Bulgur Pilavı	340	Kıvrım Tatlı	440	Yoğurt	124	1289
08.01.2018	Etlı Kuru Fasulye	390	Bulgur Pilavı	340	Turşu	10	Yoğurt	124	864
09.01.2018	Et Haşlama	480	Pirinç Pilavı	315	Fıstıklı İrmik Helva	400	Sebze Çorba	172	1367
10.01.2018	Mevsim Türü	325	Dövme Pilavı	328	Meyve	125	Ezogelin Çorba	345	1123
11.01.2018	Fırın Alabalık	400	Kaşarlı Domates Ç.	345	Roka Salata	46	Baklava	400	1191
12.01.2018	Hasanpaşa Köfte(spagetti)	420	Ekşili Çorba	175	Keşkül	400	Salata	46	1041
13.01.2018	Sebzeli Güveç	492	Pirinç Pilavı	345	Meyve	125	Mercimek Çorba	238	1200
14.01.2018	Kuru Köfte(Fırın pat.)	455	Mercimek Çorba	238	Salata	46	Ayran	52	791
15.01.2018	Patates Musakka	390	Pirinç Pilavı	315	Meyve	125	Yoğurt	124	954
16.01.2018	Kağıt Kebap	655	Bulgur Pilavı	340	Ayran	52	Meyve	125	1172
17.01.2018	Z.y. Kuru Dolma(yoğurt)	430	Kıymalı Pırasalı Rulo Börek	525	Hoşaf	285	Ekşili Çorba	175	1415
18.01.2018	Pilav Üstü Tavuk Döner	504	Mercimek Çorba	238	Ayran	52	Salata	46	840
19.01.2018	Etlı Taze Fasulye	330	Pirinç Pilavı	315	Şöbiyet	400	Y. Döğme Çorba	196	1241
20.01.2018	Yoğurtlu Köfte	430	Salçalı Bulgur Pilavı	410	Salata	46	Meyve	125	1011
21.01.2018	Etlı Bamya	260	Pirinç Pilavı	345	Cacık	104	Kadayıf Tatlı	440	1149
22.01.2018	Etlı Nohut	440	Bulgur Pilavı	340	Turşu	10	Yoğurt	124	914
23.01.2018	Tavuk Haşlama	470	Pirinç Pilavı	315	Salata	46	Meyve	125	956
24.01.2018	Karnabahar-Havuç Kız. (Yoğurt)	445	Kıymalı Makarna	380	Şekerpare	400	Ekşili Çorba	175	1400
25.01.2018	Lahmacun	620	Mercimek Çorba	238	Ayran	52	Salata	46	956
26.01.2018	Pilav Üstü Et Döner	504	Ezogelin Çorba	345	Ayran	52	Salata	46	947
27.01.2018	Yoğurtlu Patates	430	Salçalı Bulgur Pilavı	410	Meyve	125	Salata	46	1011
28.01.2018	Mantarlı Tavuk Sote	420	Pirinç Pilavı	345	Ayran	52	Lokma Tatlı	400	1217
29.01.2018	Zyt.Barbunya Pilaki	390	Etlı Pilav	363	Lahana Tarator	124	Ezogelin Çorba	345	1222
30.01.2018	Ekşili Köfte	410	Dövme Pilavı	328	Meyve	125	Yoğurt	124	987
31.01.2018	Yoğurtlu Patates	430	Salçalı Bulgur Pilavı	410	Salata	46	Kadayıf	400	1286

**Özge İNANÇ**  
Gıda Mühendisi

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

Tarih		Kalori	Kalori	Kalori	Kalori	Top. Kalori			
01.01.2018	Etlı Nohut	440	Bulgur Pilavı	340	Meyve	125	Yoğurt	124	1029
02.01.2018	Hasanpaşa Köfte(az pilav)	420	Tarhana Çorba	170	Salata	46	Lokma Tatlı	440	1076
03.01.2018	Karnabahar-Havuç Kız. (Yoğurt)	445	Etlı Pilav	363	Meyve	125	Ekşili Çorba	175	1108
04.01.2018	Pilav Üstü Et Döner	504	Mercimek Çorba	238	Ayran	52	Salata	46	840
05.01.2018	Z.y Taze Fasulye	330	Kıymalı Mantı Makarna	587	Kadayıf	400	Ezogelin Çorba	345	1662
06.01.2018	Kuru Köfte(Fırın pat.)	455	Pirinç Pilavı	345	Salata	46	Şehriye Çorba	245	1091
07.01.2018	Mevsim Türü	325	Bulgur Pilavı	340	Kıvrım Tatlı	440	Yoğurt	124	1229
08.01.2018	Patates Musakka	390	Bulgur Pilavı	340	Turşu	10	Yoğurt	124	864
09.01.2018	Ekşili Köfte	410	Pirinç Pilavı	315	Fıstıklı İrmik Helva	400	Sebze Çorba	172	1297
10.01.2018	Etlı Taze Fasulye	330	Dövme Pilavı	328	Meyve	125	Ezogelin Çorba	345	1128
11.01.2018	Fırın Tavuk	590	Pirinç Pilavı	345	Roka Salata	46	Baklava	400	1381
12.01.2018	Et Sote	260	Spagetti	415	Keşkül	400	Salata	46	1121
13.01.2018	Kabak Musakka	480	Pirinç Pilavı	345	Meyve	125	Mercimek Çorba	238	1188
14.01.2018	Fesleğenli Fırın Tavuk	500	Mercimek Çorba	238	Salata	46	Ayran	52	836
15.01.2018	Etlı Kuru Fasulye	390	Bulgur Pilavı	340	Meyve	125	Yoğurt	124	979
16.01.2018	Et Haşlama	480	Pirinç Pilavı	315	Ayran	52	Meyve	125	972
17.01.2018	Zy Barbunya Pilaki	390	Kıymalı Pırasalı Rulo Börek	525	Hoşaf	285	Ekşili Çorba	175	1375
18.01.2018	Lahmacun	620	Mercimek Çorba	238	Ayran	52	Salata	46	956
19.01.2018	Sebzeli Güveç	492	Pirinç Pilavı	315	Şöbiyet	400	Y. Döğme Çorba	196	1403
20.01.2018	Yoğurtlu Patates	430	Salçalı Bulgur Pilavı	410	Salata	46	Meyve	125	1011
21.01.2018	Mantarlı Tavuk Sote	420	Pirinç Pilavı	345	Cacık	104	Kadayıf Tatlı	440	1309
22.01.2018	Etlı Patates Sulusu	390	Bulgur Pilavı	340	Turşu	10	Yoğurt	124	864
23.01.2018	Pilav Üstü Tavuk Döner	504	Pirinç Pilavı	315	Salata	46	Meyve	125	990
24.01.2018	İspanak Kavrurma	370	Kıymalı Makarna	380	Şekerpare	400	Yoğurt	124	1274
25.01.2018	Tantuni(az pilav)	580	Mercimek Çorba	238	Ayran	52	Salata	46	916
26.01.2018	Tavuk Pirzola(fırın pat.)	520	Ezogelin Çorba	345	Ayran	52	Salata	46	963
27.01.2018	Etlı Bezelye	385	Bulgur Pilavı	410	Meyve	125	Salata	46	966
28.01.2018	Kağıt Kebap	655	Pirinç Pilavı	345	Ayran	52	Lokma Tatlı	400	1452
29.01.2018	Soslu Karışık Kız.	357	Etlı Pilav	363	Lahana Tarator	124	Ezogelin Çorba	345	1189
30.01.2018	Etlı Bamya	260	Dövme Pilavı	328	Meyve	125	Yoğurt	124	837
31.01.2018	Yoğurtlu Köfte	430	Salçalı Bulgur Pilavı	410	Salata	46	Kadayıf	400	1286

**Hülya ÇIRAKOĞLU**  
Diyetisyen

**Ömer ARICI**  
Hastane Müdürü