

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

Tarih		Kalori	Kalori	Kalori	Kalori	Top. Kalori			
01.11.2018	Zyt.Barbunya Pilaki	390	Kıymalı Pırasalı Börek	544	Cacık	104	Ekşili Çorba	175	1213
02.11.2018	Patlıcan Kebap(pideli)	500	Ezogelin Çorba	345	Ayran	52	Kıvrım Tatlı	400	1297
03.11.2018	Mevsim Türlü	325	Pirinç Pilavı	345	Meyve	125	Cacık	104	899
04.11.2018	Çiftlik Köfte	505	Soslu Makarna	325	Ayran	52	Meyve	125	1007

05.11.2018	Etlı Kuru Fasulye	390	Bulgur Pilavı	340	Turşu	10	Yoğurt	124	864
06.11.2018	Et Haşlama	480	Pirinç Pilavı	315	Salata	53	Cevizli Kıvrım	400	1248
07.11.2018	Yoğurtlu Karışık Kızartma	357	Kıymalı Makarna	380	Meyve	125	Ekşili Çorba	175	1037
08.11.2018	Tavuk Pirzola(fırın pat.)	520	Yoğurtlu Dövmeye Ç.	196	Salata	46	Aşure	490	1252
09.11.2018	Etlı Bımya	260	Dövmeye Pilavı	328	Yoğurt	124	Meyve	125	837
10.11.2018	Soslu Fırın Tavuk	500	Pirinç Pilavı	345	Ayran	52	Şehriye Çorba	245	1142
11.11.2018	Etlı Bezelye	385	Bulgur Pilavı	340	Yoğurt	124	Kadayıf	400	1249

12.11.2018	Patates Musakka	390	Bulgur Pilavı	340	Turşu	10	Cacık	104	844
13.11.2018	Lahmacun	620	Mercimek Çorba	238	Ayran	52	Yeşillik-Limon	46	956
14.11.2018	Tavuk Sote	420	Pirinç Pilavı	345	K.Lahana tarator	124	Aşure	490	1379
15.11.2018	Zyt.Kuru Dolma(yoğurt)	430	Kıymalı Pırasalı Börek	544	Meyve	125	Ekşili Çorba	175	1274
16.11.2018	Yoğurtlu Köfte	430	Salçalı Bulgur Pilavı	410	Salata	46	Kadayıf	440	1326
17.11.2018	Zyt.Barbunya Pilaki	390	Etlı Pilav	363	Yoğurt	124	Ezogelin Çorba	345	1222
18.11.2018	Kuru Köfte(soslu makarna)	455	Mercimek Çorba	238	Meyve	125	Ayran	52	870

19.11.2018	Etlı Nohut	440	Pirinç Pilavı	345	Turşu	10	Havuç Tarator	124	919
20.11.2018	Ekşili Köfte	410	Dövmeye Pilavı	328	Yoğurt	124	Meyve	125	987
21.11.2018	Kabak Mücver (yoğurt)	480	Melek Pilavı	420	Kıvrım Tatlı	440	Ezogelin Çorba	345	1685
22.11.2018	Pilav Üstü Tavuk Döner	504	Mercimek Çorba	238	Ayran	52	Salata	46	840
23.11.2018	İspanak Kavurma(yoğurt)	370	Kıymalı Makarna	380	Keşkül	400	Ekşili Çorba	175	1325
24.11.2018	Yoğurtlu Orman Kebabı	430	Salçalı Bulgur Pilavı	410	Meyve	125	Turşu	10	975
25.11.2018	Kuşbaşı Tavuk Kız. (Soslu makarna)	505	Yoğurtlu Dövmeye Ç.	196	Salata	46	LokmaTatlı	440	1187

26.11.2018	Patates Sulusu	430	Bulgur Pilavı	410	Yoğurt	124	Turşu	10	974
27.11.2018	Fırın Balık	400	Kaşarlı Domates Ç.	345	Roka Salata	46	Fıstıklı İrmik Helva	400	1191
28.11.2018	Karnabahar-Havuç Kız. (Yoğurt)	445	Kıymalı Makarna	380	Cevizli Kıvrım	400	Ekşili Çorba	175	1400
29.11.2018	Pilav Üstü Et Kavurma	504	Mercimek Çorba	238	Ayran	52	Salata	46	840
30.11.2018	Sebzeli Güveç	492	Bulgur Pilavı	340	Yoğurt	124	Baklava	400	1356

KSÜ
SAĞLIK UYGULAMA VE ARAŞTIRMA HASTANESİ
YEMEK LİSTESİ
KASIMAKŞAM)

Tarih		Kalori	Kalori	Kalori	Kalori	Top. Kalori			
01.11.2018	İmam Bayıldı	355	Tavuklu Pilav	415	Cacık	104	Meyve	125	1387
02.11.2018	Fırın Baget(soslu makarna)	590	Ezogelin Çorba	345	Ayran	52	Kıvrım Tatlı	400	1014
03.11.2018	Etlı Nohut	440	Pirinç Pilavı	345	Meyve	125	Cacık	104	1022
04.11.2018	Tavuk Pirzola(fırın pat.)	520	Soslu Makarna	325	Ayran	52	Meyve	125	1022

05.11.2018	Patates Sulusu	430	Bulgur Pilavı	340	Turşu	10	Yoğurt	124	904
06.11.2018	Tavuk Sote	420	Pirinç Pilavı	315	Salata	53	Cevizli Kıvrım	400	1188
07.11.2018	Zyt.Kuru Dolma(yoğurt)	430	Kıymalı Pırasalı Börek	544	Meyve	125	Ekşili Çorba	175	1274
08.11.2018	Kadınbudu Köfte(pat.püre)	472	Yoğurtlu Dövmeye Ç.	196	Salata	46	Aşure	490	1204
09.11.2018	Ekşili Köfte	410	Dövmeye Pilavı	328	Yoğurt	124	Meyve	125	987
10.11.2018	Çiftlik Köfte	505	Pirinç Pilavı	345	Ayran	52	Şehriye Çorba	245	1147
11.11.2018	Mevsim Türlü	325	Bulgur Pilavı	340	Yoğurt	124	Kadayıf	400	1189

12.11.2018	Etlı Kuru Fasulye	390	Bulgur Pilavı	340	Turşu	10	Cacık	104	844
13.11.2018	Pilav Üstü Tavuk Döner	504	Mercimek Çorba	238	Ayran	52	Salata	46	840
14.11.2018	Et Haşlama	480	Pirinç Pilavı	345	Salata	46	Aşure	490	1361
15.11.2018	Zyt.Barbunya Pilaki	390	Kıymalı Pırasalı Börek	544	Meyve	125	Ekşili Çorba	175	1234
16.11.2018	Yoğurtlu Orman Kebabı	430	Salçalı Bulgur Pilavı	410	Salata	46	Kadayıf	440	1326
17.11.2018	Kabak Mücver (yoğurt)	480	Etlı Pilav	363	Yoğurt	124	Ezogelin Çorba	345	1312
18.11.2018	Rosto Köfte(soslu makarna)	420	Mercimek Çorba	238	Meyve	125	Ayran	52	835

19.11.2018	Patates Musakka	390	Pirinç Pilavı	345	Turşu	10	Havuç Tarator	124	869
20.11.2018	Tas Kebabı	520	Dövmeye Pilavı	328	Yoğurt	124	Meyve	125	1097
21.11.2018	Yoğurtlu Karışık Kızartma	357	Melek Pilavı	420	Kıvrım Tatlı	440	Ezogelin Çorba	345	1562
22.11.2018	Pilav Üstü Et Kavurma	504	Mercimek Çorba	238	Ayran	52	Salata	46	840
23.11.2018	Karnabahar-Havuç Kız. (Yoğurt)	445	Kıymalı Makarna	380	Keşkül	400	Ekşili Çorba	175	1400
24.11.2018	Etlı Bezelye	385	Bulgur Pilavı	340	Meyve	125	Turşu	10	860
25.11.2018	Kuru Köfte(soslu makarna)	455	Yoğurtlu Dövmeye Ç.	196	Salata	46	LokmaTatlı	440	1137

26.11.2018	Etlı Nohut	440	Bulgur Pilavı	410	Yoğurt	124	Turşu	10	984
27.11.2018	Kuşbaşı Tavuk Kız. (Soslu makarna)	505	Kaşarlı Domates Ç.	345	Roka Salata	46	Fıstıklı İrmik Helva	400	1296
28.11.2018	İspanak Kavurma(yoğurt)	370	Kıymalı Pırasalı Börek	544	Cevizli Kıvrım	400	Ekşili Çorba	175	1489
29.11.2018	Lahmacun	620	Mercimek Çorba	238	Ayran	52	Yeşillik-Limon	46	956
30.11.2018	Etlı Taze Fasulye	330	Bulgur Pilavı	340	Yoğurt	124	Baklava	400	1194