

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

| Tarih | | Kalori | | Kalori | | Kalori | | Top. Kalori | |
|------------|---------------------------|--------|----------------------|--------|----------|--------|--------------|-------------|------|
| 01.10.2018 | Patates Musakka | 390 | Pirinç Pilavı | 345 | Yoğurt | 124 | Aşure | 490 | 1349 |
| 02.10.2018 | Tavuk Pirzola(fırın pat.) | 520 | Yoğurtlu Dövme Çorba | 196 | Meyve | 125 | Salata | 46 | 887 |
| 03.10.2018 | Etlı Bamyı | 260 | Dövme Pilavı | 328 | Yoğurt | 124 | Kadayıf | 400 | 1112 |
| 04.10.2018 | Pilav Üstü Et Kavurma | 504 | Mercimek Çorba | 238 | Salata | 46 | Ayran | 52 | 840 |
| 05.10.2018 | Zyt. Biber Dolma(yoğurt) | 430 | Kıymalı Tepsi Börek | 525 | Komposto | 285 | Ekşili Çorba | 175 | 1415 |
| 06.10.2018 | Tas Kebabı | 520 | Pirinç Pilavı | 345 | Cacık | 104 | Meyve | 125 | 1094 |
| 07.10.2018 | Mevsim Türlü | 325 | Bulgur Pilavı | 340 | Yoğurt | 124 | Lokma Tatlı | 400 | 1189 |

| | | | | | | | | | |
|------------|--|-----|----------------------|-----|--------|-----|--------------|-----|------|
| 08.10.2018 | Etlı Kuru Fasulye | 390 | Pirinç Pilavı | 345 | Turşu | 10 | Yoğurt | 124 | 869 |
| 09.10.2018 | Patlıcan Kebap(pideli) | 500 | Ezogelin Çorba | 345 | Ayran | 52 | Kıvrım Tatlı | 400 | 1317 |
| 10.10.2018 | Ekşili Et Kabağı | 310 | Dövme Pilavı | 328 | Yoğurt | 124 | Meyve | 125 | 837 |
| 11.10.2018 | Lahmacun | 620 | Mercimek Çorba | 238 | Ayran | 52 | Söğüş | 46 | 840 |
| 12.10.2018 | Etlı Taze Fasulye | 330 | Pirinç Pilavı | 345 | Meyve | 125 | Cacık | 104 | 1004 |
| 13.10.2018 | Kuşbaşı Tavuk Kızartma (Salçalı Bulgur Pilavı) | 505 | Yoğurtlu Dövme Çorba | 196 | Salata | 46 | Meyve | 125 | 887 |
| 14.10.2018 | Zyt.Barbunya Pilaki | 390 | Melek Pilavı | 420 | Yoğurt | 124 | Şekerpare | 440 | 1309 |

| | | | | | | | | | |
|------------|------------------------|-----|-----------------------|-----|--------------|-----|----------------|-----|------|
| 15.10.2018 | Etlı Nohut | 440 | Pirinç Pilavı | 345 | Turşu | 10 | Yoğurt | 124 | 919 |
| 16.10.2018 | Maraş Kebap(pideli) | 695 | Mercimek Çorba | 238 | Ayran | 52 | Meyve | 125 | 1110 |
| 17.10.2018 | Patlıcan Musakka | 453 | Bulgur Pilavı | 340 | Cacık | 104 | Aşure | 490 | 1387 |
| 18.10.2018 | Pilav Üstü Tavuk Döner | 504 | Ezogelin Çorba | 345 | Ayran | 52 | Salata | 46 | 947 |
| 19.10.2018 | Yoğurtlu Köfte | 430 | Salçalı Bulgur Pilavı | 410 | Yeşil Salata | 46 | Baklava | 400 | 1286 |
| 20.10.2018 | Etlı Taze Fasulye | 330 | Pirinç Pilavı | 345 | Cacık | 104 | Mercimek Çorba | 238 | 1017 |
| 21.10.2018 | İzmir Köfte | 655 | Soslu Makarna | 325 | Yoğurt | 124 | Meyve | 125 | 1229 |

| | | | | | | | | | |
|------------|----------------------------|-----|--------------------|-----|--------|-----|----------------------|-----|------|
| 22.10.2018 | Etlı Bezelye | 385 | Bulgur Pilavı | 410 | Yoğurt | 124 | Cevizli Kıvrım | 400 | 1319 |
| 23.10.2018 | Rosto Köfte(soslu makarna) | 420 | Ezogelin Çorba | 345 | Ayran | 52 | Salata | 46 | 863 |
| 24.10.2018 | Kabak Mücver (yoğurt) | 480 | Etlı Bademli Pilav | 363 | Meyve | 125 | Şehriye Çorba | 245 | 1213 |
| 25.10.2018 | Tavuk Şiş-Soslu spagetti | 300 | Ezogelin Çorba | 345 | Salata | 46 | Fıstıklı İrmik Helva | 400 | 1091 |
| 26.10.2018 | Ekşili Köfte | 410 | Dövme Pilavı | 328 | Yoğurt | 124 | Meyve | 125 | 987 |
| 27.10.2018 | Sebzeli Güveç | 492 | Pirinç Pilavı | 315 | Meyve | 125 | Yoğurt | 124 | 1056 |
| 28.10.2018 | Fırın Baget(soslu makarna) | 590 | Ekşili Çorba | 175 | Ayran | 52 | Salata | 46 | 863 |

| | | | | | | | | | |
|------------|--------------------------|-----|----------------|-----|--------|-----|---------|-----|------|
| 29.10.2018 | Patates Sulusu | 430 | Bulgur Pilavı | 410 | Yoğurt | 124 | Kadayıf | 400 | 1364 |
| 30.10.2018 | Hasanpaşa Köfte(makarna) | 420 | Ezogelin Çorba | 345 | Ayran | 52 | Salata | 46 | 863 |
| 31.10.2018 | Kayseri Tava | 492 | Pirinç Pilavı | 315 | Cacık | 104 | Meyve | 125 | 1036 |

KSÜ
SAĞLIK UYGULAMA VE ARAŞTIRMA HASTANESİ
YEMEK LİSTESİ
EKİM(AKŞAM)

| Tarih | | Kalori | | Kalori | | Kalori | | Top. Kalori | |
|------------|--|--------|----------------------|--------|----------|--------|--------------|-------------|------|
| 01.10.2018 | Etlı Kuru Fasulye | 390 | Pirinç Pilavı | 345 | Yoğurt | 124 | Aşure | 490 | 1349 |
| 02.10.2018 | Kuşbaşı Tavuk Kızartma (Salçalı Bulgur Pilavı) | 505 | Yoğurtlu Dövme Çorba | 196 | Meyve | 125 | Salata | 46 | 872 |
| 03.10.2018 | Ekşili Et Kabağı | 310 | Dövme Pilavı | 328 | Yoğurt | 124 | Kadayıf | 400 | 1162 |
| 04.10.2018 | Lahmacun | 620 | Mercimek Çorba | 238 | Salata | 46 | Ayran | 52 | 956 |
| 05.10.2018 | Zyt.Barbunya Pilaki | 390 | Kıymalı Tepsi Börek | 525 | Komposto | 285 | Ekşili Çorba | 175 | 1375 |
| 06.10.2018 | İzmir Köfte | 655 | Soslu Makarna | 325 | Cacık | 104 | Meyve | 125 | 1209 |
| 07.10.2018 | Etlı Taze Fasulye | 330 | Bulgur Pilavı | 340 | Yoğurt | 124 | Lokma Tatlı | 400 | 1194 |

| | | | | | | | | | |
|------------|----------------------------|-----|----------------|-----|-----------|-----|----------------|-----|------|
| 08.10.2018 | Patates Musakka | 390 | Pirinç Pilavı | 345 | Turşu | 10 | Yoğurt | 124 | 869 |
| 09.10.2018 | Rosto Köfte(soslu makarna) | 420 | Ezogelin Çorba | 345 | Ayran | 52 | Kıvrım Tatlı | 400 | 1217 |
| 10.10.2018 | Etlı Bamyı | 260 | Dövme Pilavı | 328 | Yoğurt | 124 | Meyve | 125 | 837 |
| 11.10.2018 | Tavuk Şiş-Soslu spagetti | 300 | Mercimek Çorba | 238 | Ayran | 52 | Salata | 46 | 636 |
| 12.10.2018 | Ali Nazik | 590 | Pirinç Pilavı | 345 | Meyve | 125 | Mercimek Çorba | 238 | 1213 |
| 13.10.2018 | Ekşili Köfte | 410 | Dövme Pilavı | 328 | Yoğurt | 124 | Meyve | 125 | 987 |
| 14.10.2018 | Kabak Mücver (yoğurt) | 480 | Melek Pilavı | 420 | Şekerpare | 440 | Ezogelin Çorba | 345 | 1685 |

| | | | | | | | | | |
|------------|------------------------|-----|----------------|-----|--------|-----|----------------|-----|------|
| 15.10.2018 | Patates Sulusu | 430 | Pirinç Pilavı | 345 | Turşu | 10 | Yoğurt | 124 | 909 |
| 16.10.2018 | Pilav Üstü Tavuk Döner | 504 | Mercimek Çorba | 238 | Ayran | 52 | Salata | 46 | 840 |
| 17.10.2018 | Mevsim Türlü | 325 | Bulgur Pilavı | 340 | Cacık | 104 | Aşure | 490 | 1259 |
| 18.10.2018 | Pilav Üstü Et Kavurma | 504 | Ezogelin Çorba | 345 | Ayran | 52 | Salata | 46 | 947 |
| 19.10.2018 | Tas Kebabı | 520 | Bulgur Pilavı | 340 | Yoğurt | 124 | Baklava | 400 | 1384 |
| 20.10.2018 | Karniyarık | 460 | Pirinç Pilavı | 345 | Cacık | 104 | Mercimek Çorba | 238 | 1192 |
| 21.10.2018 | Yoğurtlu Köfte | 430 | Soslu Makarna | 325 | Salata | 46 | Meyve | 125 | 926 |

| | | | | | | | | | |
|------------|-----------------------------|-----|----------------|-----|--------|-----|----------------------|-----|------|
| 22.10.2018 | Etlı Nohut | 440 | Bulgur Pilavı | 410 | Yoğurt | 124 | Cevizli Kıvrım | 400 | 1374 |
| 23.10.2018 | Çiftlik Köfte | 505 | Soslu Makarna | 325 | Ayran | 52 | Salata | 46 | 928 |
| 24.10.2018 | Etlı Taze Fasulye | 330 | Pirinç Pilavı | 345 | Meyve | 125 | Şehriye Çorba | 245 | 1045 |
| 25.10.2018 | Fırın Baget(soslu spagetti) | 590 | Ezogelin Çorba | 345 | Salata | 46 | Fıstıklı İrmik Helva | 400 | 1381 |
| 26.10.2018 | Arap Tava | 381 | Dövme Pilavı | 328 | Yoğurt | 124 | Meyve | 125 | 958 |
| 27.10.2018 | Kayseri Tava | 492 | Pirinç Pilavı | 315 | Meyve | 125 | Yoğurt | 124 | 1056 |
| 28.10.2018 | Kuru Köfte (makarna) | 455 | Ekşili Çorba | 175 | Ayran | 52 | Salata | 46 | 728 |

| | | | | | | | | | |
|------------|---------------------------|-----|----------------|-----|--------|-----|---------|-----|------|
| 29.10.2018 | Etlı Bezelye | 385 | Bulgur Pilavı | 410 | Yoğurt | 124 | Kadayıf | 400 | 1319 |
| 30.10.2018 | Tavuk Pirzola(Fırın Pat.) | 520 | Ezogelin Çorba | 345 | Ayran | 52 | Salata | 46 | 963 |
| 31.10.2018 | Sebzeli Güveç | 492 | Pirinç Pilavı | 315 | Cacık | 104 | Meyve | 125 | 1036 |

* Yemek menüsünde gerekli görüldüğü takdirde değişiklik yapılabilmektedir.