

MUS ALPARSLAN ÜNİVERSİTESİ TEMMUZ AYI YEMEK LİSTESİ

03.07.2017 Pazartesi	04.07.2017 Salı	05.07.2017 Çarşamba	06.07.2017 Perşembe	07.07.2017 Cuma
Karniyarık (310 kkal)	Etlı Taze Fasulye (250 kkal)	İzmir Köfte (290 kkal)	Çoban kavurma (330 kkal)	Etlı Biber Dolma(Yoğurtlu) (337 kkal)
Kaşarlı Tavuk Sarma (310 kkal)	Tavuk Çöp Şiş (Sebzeli)(350 kkal)	Alabalık(Garnitür) (450 kkal)	Tavuk Dalyan (Püre)(320 kkal)	Tavuk Pirzola (Garn.) (300 kkal)
Şehriyeli Pirinç Pilavı (250 kkal)	Pirinç Pilavı (250 kkal)	Bulgur Pilavı (250 kkal)	Pirinç Pilavı (250 kkal)	Peynirli Tepsi Böreği (260 kkal)
Mercimek Çorbası (230 kkal)	Yüksük çorba (250 kkal)	Ezogelin Çorbası (230 kkal)	Süzme Mercimek Çorbası (230 kkal)	Kaşarlı Domates Çorbası(250 kkal)
Keşkül (230 kkal)	Kayısı (60 kkal)	İrmik(Cevizli) helva (240 kkal)	Ayran (70 kkal)	Patates Salatası (92 kkal)
10.07.2017 Pazartesi	11.07.2017 Salı	12.07.2017 Çarşamba	13.07.2017 Perşembe	14.07.2017 Cuma
Parmak Kebabı (260 kkal)	Hasan Paşa Köfte (365 kkal)	Etlı Yaz Türüsü (310 kkal)	İslim Kebabı (320 kkal)	İskender (330 kkal)
Tavuk Bonfile (Püre) (450 kkal)	Tavuk Sote (320 kkal)	Fırında Tavuk But (Elma Dilim Patates) (375 kkal)	Sebzeli Tavuk Haşlama (300 kkal)	Tavuk Kavurma (320 kkal)
Spagetti (Keçap & May.) (250 kkal)	Meyhane Pilavı (250 kkal)	Şehriyeli Pirinç Pilavı (250 kkal)	Pirinç Pilavı (250 kkal)	Nohutlu Pirinç Pilavı (250 kkal)
Ayran Aşı (230 kkal)	Şehriye Çorbası (185 kkal)	Toyga Çorba (230 kkal)	Düğün Çorbası (230 kkal)	Ezogelin Çorbası (230 kkal)
Kiraz (60 kkal)	Sütlaç (230 kkal)	Karpuz (90 kkal)	Mevsim Salata (24 kkal)	Kavun (90 kkal)
17.07.2017 Pazartesi	18.07.2017 Salı	19.07.2017 Çarşamba	20.07.2017 Perşembe	21.07.2017 Cuma
Bahçıvan Kebabı (320 kkal)	Etlı Nohut (280 kkal)	Çiftlik Köfte (250 kkal)	Kaşarlı Güveç (360 kkal)	Karniyarık (310 kkal)
Tavuk Roti (300 kkal)	Kaşarlı Tavuk Sarma (310 kkal)	Köri Soslu Tavuk (300 kkal)	Tavuk Baget (300 kkal)	Tavuk Sote (320 kkal)
Şehriyeli Bulgur Pilavı (250 kkal)	Garnitürlü Pirinç Pilavı (260 kkal)	Peynirli Makarna (265 kkal)	Meyhane Pilavı (250 kkal)	Pirinç Pilavı (250 kkal)
Mercimek Çorbası (230 kkal)	Tarhana Çorbası (230 kkal)	Domates Çorbası (230 kkal)	Ezogelin Çorbası (230 kkal)	Mantar Çorbası (250 kkal)
Ayran (70 kkal)	Karışık Turşu (6 kkal)	Çoban Salata (24 kkal)	Kayısı Komposto	Cacık (94 kkal)
24.07.2017 Pazartesi	25.07.2017 Salı	26.07.2017 Çarşamba	27.07.2017 Perşembe	28.07.2017 Cuma
Etlı Bezelye(280 kkal)	Tas Kebabı (310 kkal)	Kabak dolması (Yoğurtlu) (337 kkal)	Patates Oturtma (310 kkal)	Etlı Kuru Fasulye (280 kkal)
Tavuk Çöp Şiş (Garn.) (350 kkal)	Tavuk Döner (330 kkal)(Pide Ekmeği)	Patlıcanlı Tavuk Kapama (310 kkal)	Tavuk Fajita (300 kkal)	Tavuk Şnitzel (340 kkal)
Salçalı Bulgur Pilavı (250 kkal)	Şehriyeli Pirinç Pilavı (250 kkal)	Peynirli Kıvırcık Makarna (265 kkal)	Bulgur Pilavı (250 kkal)	Arpa Şehriyeli Pirinç Pilavı (250 kkal)
Yayla Çorbası (230 kkal)	Mercimek Çorbası (230 kkal)	Ezogelin Çorbası (230 kkal)	Şehriye Çorbası (185 kkal)	Süzme Mercimek Çorbası (230 kkal)
Karpuz (90 kkal)	Ayran (70 kkal)	Baklava (265 kkal)	Mevsim Salata (24 kkal)	Karışık Turşu (6 kkal)
31.07.2017 Pazartesi				
Etlı Yaz Türüsü (310 kkal)				
Tavuk Baget(Garnitür) (300 kkal)				
Garnitürlü Pirinç Pilavı (260 kkal)				
Ezogelin Çorbası (230 kkal)				
Yoğurt (114 kkal)				

*Ana yemek seçmelidir.

Dilek ÇEKİM
Diyetisyen

Şükrü ÇOBANOĞLU
Daire Başkanı