



ARDAHAN ÜNİVERSİTESİ

ARALIK AYI YEMEK MENÜSÜ

GÜNLER	1. HAFTA	2.HAFTA	3. HAFTA	4. HAFTA	5.HAFTA
	2 Aralık 2019	9 Aralık 2019	16 Aralık 2019	23 Aralık 2019	30 Aralık 2019
PAZARTESİ	Tavuk Suyu Çorbası	Çerkez Çorbası	Tandır Çorbası	Ispanak Çorbası	Terbiyeli Sebze Çorbası
	Etlı Kurufasulye	Kış Tür lüsü	Fırında Tavuk Baget	Etlı Nohut Yemeęi	Çiftlik Kebabı
	Pirinç Pilavı	İç Pilavı	Arpa Şehriye Pilavı	Bulgur Pilavı	Pirinç Pilavı
	Mandalina	Armut	Havuç Tarator	Cacık	Yoęurt
KALORİ	990 kkal	960 kkal	1000 kkal	960 kkal	1270 kkal
	3 Aralık 2019	10 Aralık 2019	17 Aralık 2019	24 Aralık 2019	31 Aralık 2019
SALI	Tarhana Çorbası	Yayla Çorbası	Düğün Çorbası	Hörre Çorbası	Yüksük Çorbası
	Köri Soslu Kremalı Tavuk Yemeęi	Mantarlı Et Sote	İzmir Köfte	Beşamel Soslu Kıymalı Karnabahar Graten	Tavuklu Sultan Kebabı
	Meyhane Pilavı	Mercimekli Bulgur Pilavı	Pirinç Pilavı	Soslu Spagetti	Ispanak Borani
	Marul+Havuç +Turp Salatası	Cacık	Mandalina	Portakal	İrmik Helvası
KALORİ	900 kkal	970 kkal	920 kkal	940 kkal	930 kkal
	4 Aralık 2019	11 Aralık 2019	18 Aralık 2019	25 Aralık 2019	
ÇARŞAMBA	Pazı Çorbası	Kırmızı Süzme Mercimek Çorbası	Patates Ezme Çorbası	Mantar Çorbası	
	Orman Kebabı	Tavuk Döner	Pilav Üstü Et Kavurma	Piliç Pirzola Izgara+Bulgur P.	
	Şehriyeli Pirinç Pilavı	Pirinç Pilavı	Yoęurtlu Karışık Kızartma	Barbunya Pilaki	
	Yoęurt	Ayran	Şambalı Tatlısı	Mafiş Tatlısı	
KALORİ	1000 kkal	920 kkal	1200 kkal	1350 kkal	
	5 Aralık 2019	12 Aralık 2019	19 Aralık 2019	26 Aralık 2019	
PERŞEMBE	Mengen Çorbası	Domates Çorbası	Antep Çorbası	Kırmızı Süzme Mercimek Çorbası	
	Fırın Tavuk	Güveçte Kaşarlı Mantarlı Köfte	Tavuk Haşlama	Et Döner	
	Zyt. Kapuska	Mafiş	Peynirli Tepsi Böreęi	Pirinç Pilavı	
	Çikolatalı Lokma Tatlısı	Yoęurtlu Mayonezli Beyaz Lahana Salatası	Rus Salatası	Ayran	
KALORİ	1020 kkal	1020 kkal	1030 kkal	1000 kkal	
	6 Aralık 2019	13 Aralık 2019	20 Aralık 2019	27 Aralık 2019	
CUMA	Ezogelin Çorbası	Çamlıca Çorbası	Kafkas Çorbası	Yuvalama Çorbası	
	Kuru Köfte+ Patates Kızartması	Tavuk Şinitzel+Bulgur Pilavı	Etlı Yeşil Mercimek Yemeęi	Yumurtalı Ispanak	
	Mantarlı Domates Soslu Spagetti	Zyt. Pırasa	Yoęurtlu Soslu Manti	Domates Soslu Makarna	
	Ayran	Tahinli Cevizli Kabak Tatlısı	Çikolatalı Islak Kek	Elma	
KALORİ	1150 kkal	1300 kkal	1170 kkal	950 kkal	