

ESKİŞEHİR TEKNİK ÜNİVERSİTESİ (ESTÜ)
KASIM 2024 GENEL YEMEK MENÜSÜ

01.11.2024 Cuma	Miktar	Kalori
ŞEHİRİYE ÇORBASI	250 gr	220
TAVUK ŞİŞ GARN.	100 gr. + Garn.	263
TAZE FASULYE	200 gr.	170
PİRİNÇ PİLAVI	160 gr.	259
PUDİNG	200 gr.	284

04.11.2024 Pazartesi	Miktar	Kalori
KIRMIZI MERCİMEK ÇORBA	250 gr.	186
ETLİ BEZELYE YEMEĞİ	210 gr.	339
BEZELYE YEMEĞİ (ETSİZ)	210 gr.	228
ŞEHR.BULGUR PİLAVI	150 gr.	252
CACIK	185 gr.	76

05.11.2024 Salı	Miktar	Kalori
MENGEN ÇORBA	250 gr.	209
PATLIÇAN KEBABI	210 gr.	270
İSPANAK YEMEĞİ (ETSİZ)	220 gr.	235
NAPOLİTEN SOSLU MAKARNA	150 gr.	330
AYRAN	175 mL	58

06.11.2024 Çarşamba	Miktar	Kalori
TARHANA ÇORBA	250 gr.	205
ETLİ NOHUT	200 gr.	287
NOHUT YEMEĞİ (ETSİZ)	250 gr.	247
BULGUR PİLAVI	150 gr.	252
TULUMBA TATLISI	110 gr.	312

07.11.2024 Perşembe	Miktar	Kalori
ANADOLU ÇORBA	250 gr.	212
MANTARLI ET SOTE	175 gr.	324
MANTAR SOTE (ETSİZ)	200 gr.	308
MISIRLI PİRİNÇ PİLAVI	150 gr.	240
MEVSİM SALATA	90 gr.	28

08.11.2024 Cuma	Miktar	Kalori
DOMATES ÇORBASI	250 gr.	102
FIRIN TAVUK	205 gr.	283
İMAM BAYILDI	220 gr.	216
SOSLU SPAGETİ	150 gr.	230
REVANI	150 gr.	295

11.11.2024 Pazartesi	Miktar	Kalori
TARHANA ÇORBASI	250 gr.	205
KIYMALI TAZE FASULYE	200 gr.	105
TAZE FASULYE (ETSİZ)	200 gr.	248
SOSLU MAKARNA	150 gr.	230
KASE YOĞURT	200 gr.	110

12.11.2024 Salı	Miktar	Kalori
MERCİMEK ÇORBASI	250 gr.	186
HASANPAŞA KÖFTE	160 gr.	596
PATATES YEMEĞİ (ETSİZ)	200 gr.	197
SEBZELİ BULGUR PİLAVI	150 gr.	252
MEVSİM SALATA	90 gr.	28

13.11.2024 Çarşamba	Miktar	Kalori
DOMATES ÇORBASI	250 gr.	102
ETLİ KURU FASULYE	200 gr.	286
MEVSİM TÜRLÜ (ETSİZ)	200 gr.	261
PİRİNÇ PİLAVI	160 gr.	259
KARIŞIK TURŞU	100 gr.	110

14.11.2024 Perşembe	Miktar	Kalori
ŞEHİRİYE ÇORBASI	250 gr.	220
ANKARA TAVA	200 gr.	147
PIRASA YEMEĞİ	175 gr.	243
YOĞURTLU KÖZ. PATLIÇAN	150 gr.	172
KEMALPAŞA	150 gr.	289

15.11.2024 Cuma	Miktar	Kalori
ŞAFAK ÇORBASI	250 gr.	122
FIRIN BAGET	205 gr.	242
FIRIN KARNABAHAAR(ETSİZ)	200 gr.	276
PİRİNÇ PİLAVI	160 gr.	259
AYRAN	175 mL	58

18.11.2024 Pazartesi	Miktar	Kalori
MERCİMEK ÇORBASI	250 gr.	186
SOYA SOSLU SEBZELİ TAVUK	220 gr.	96
YOĞURTLU İSPANAK (ETSİZ)	220 gr.	247
SOSLU MAKARNA	150 gr.	230
MEYVE SUYU	200 mL	110

19.11.2024 Salı	Miktar	Kalori
DOMATES ÇORBASI	250 gr.	102
BALABAN KÖFTE	100 gr.+Garn.	197
BARBUNYA YEMEĞİ (ETSİZ)	200 gr.	274
BULGUR PİLAVI	150 gr.	252
SÜTLAÇ	200 gr.	292

20.11.2024 Çarşamba	Miktar	Kalori
YAYLA ÇORBASI	250 gr.	214
ETLİ NOHUT YEMEĞİ	200 gr.	278
NOHUT YEMEĞİ (ETSİZ)	200 gr.	256
PİRİNÇ PİLAVI	160 gr.	259
MEVSİM SALATA	90 gr.	28

21.11.2024 Perşembe	Miktar	Kalori
EZOĞELİN ÇORBASI	250 gr.	228
KIYMALI MENGEN MUSAKKA	200 gr.	227
MENGEN MUSAKKA (ETSİZ)	225 gr.	276
PEYNİRLİ MAKARNA	150 gr.	230
HAVUÇ TARATOR	130 gr.	76

22.11.2024 Cuma	Miktar	Kalori
TOYGA ÇORBASI	250 gr.	227
ÇITIR TAVUK	100 gr. + Garn.	551
KABAK DOLMA (ETSİZ)	260 gr.	266
Ş.PİRİNÇ PİLAVI	160 gr.	274
CEVİZLİ KADAYIF	120 gr.	312

25.11.2024 Pazartesi	Miktar	Kalori
EZOĞELİN ÇORBASI	250 gr.	228
ETLİ KURU FASULYE	200 gr.	286
KURU FASULYE (ETSİZ)	200 gr.	226
PİRİNÇ PİLAVI	160 gr.	259
CACIK	185 gr.	76

26.11.2024 Salı	Miktar	Kalori
TARHANA ÇORBASI	250 gr.	205
DALYAN KÖFTE	100 gr. + Garn.	223
KABAK YEMEĞİ (ETSİZ)	200 gr.	194
CEVİZLİ ERİŞTE	140 gr.	245
SUPANGLE	200 gr.	58

27.11.2024 Çarşamba	Miktar	Kalori
Ş. TAVUK ÇORBASI	250 gr.	228
KIY. YEŞİL MERCİMEK	200 gr.	295
YEŞİL MERCİMEK (ETSİZ)	200 gr.	308
SU BÖREĞİ	120 gr.	310
MEYVE	180 gr.	113

28.11.2024 Perşembe	Miktar	Kalori
DOMATES ÇORBASI	250 gr.	102
TAVUKLU TÜRLÜ	200 gr.	206
SANDAL SEFASI (ETSİZ)	200 gr.	178
FIRIN MAKARNA	175 gr.	272
MEVSİM SALATA	90	28

29.11.2024 Cuma	Miktar	Kalori
MERCİMEK ÇORBASI	250 gr.	186
ET DÖNER	100 gr. + Garn.	328
BAMYA YEMEĞİ (ETSİZ)	200 gr.	228
NOH. PİRİNÇ PİLAVI	160 gr.	265
AYRAN	175 mL	58