

**ESKİŞEHİR TEKNİK ÜNİVERSİTESİ (ESTÜ)**  
**ARALIK 2024 GENEL YEMEK MENÜSÜ**

02.12.2024 Pazartesi		
	Miktar	Kalori
YOĞURT ÇORBASI	250 gr.	214
FIRIN BAGET ( Garn)	120 gr.+Garn	283
ISPANAK YEMEĞİ (ETSİZ)	200 gr.	235
NAPOLİTEN MAKARNA	150 gr.	330
TULUMBA/MEYVE SUYU	110 gr./200 ml	312

03.12.2024 Salı		
	Miktar	Kalori
TARHANA ÇORBASI	250 gr.	205
FIRIN USKUMRU (GARN.)	120 gr.+Garn.	296
MEVSİM TÜRLÜ (ETSİZ)	200 gr.	261
PİRİNÇ PİLAVI	160 gr.	259
TAHİN HELVASI	80 gr.	220

04.12.2024 Çarşamba		
	Miktar	Kalori
TAVUKLU ŞEHİRİYE ÇORBASI	250 gr.	228
ETLİ NOHUT	200 gr.	287
NOHUT YEMEĞİ (ETSİZ)	250 gr.	247
BULGUR PİLAVI	150 gr.	252
CACIK	185 gr.	76

05.12.2024 Perşembe		
	Miktar	Kalori
MERCİMEK ÇORBASI	250 gr.	186
FIRINDA KIYMALI KARNABAHAH	200 gr.	298
FIRIN KARNABAHAH (ETSİZ)	200 gr.	248
SU BÖREĞİ	130 gr.	310
KASE YOĞURT	200 gr.	110

06.12.2024 Cuma		
	Miktar	Kalori
DÜĞÜN ÇORBA	250 gr	208
TAVUK DÖNER GARN.	100 gr. + Garn.	308
TAZE FASULYE	200 gr.	170
PİRİNÇ PİLAVI	160 gr.	259
AYRAN	175 ml	58

09.12.2024 Pazartesi		
	Miktar	Kalori
TUTMAÇ ÇORBA	250 gr.	237
ORMAN KEBABI	210 gr.	308
BEZELYE YEMEĞİ (ETSİZ)	200 gr.	228
BULGUR PİLAVI	150 gr.	252
AYRAN	200 gr.	58

10.12.2024 Salı		
	Miktar	Kalori
MERCİMEK ÇORBASI	250 gr.	186
PÜRELİ MİSKET KÖFTE	210 gr. (100 gr. Köfte)	202
PATATES YEMEĞİ (ETSİZ)	220 gr.	197
ERİŞTE	140 gr.	224
KASE YOĞURT	150 gr	110

11.12.2024 Çarşamba		
	Miktar	Kalori
YAYLA ÇORBA	250 gr.	214
ETLİ KURU FASULYE	200 gr.	286
KURU FASULYE (ETSİZ)	200 gr.	262
PİRİNÇ PİLAVI	160 gr.	259
KARIŞIK TURŞU	100 gr.	110

12.12.2024 Perşembe		
	Miktar	Kalori
KR. SEBZE ÇORBA	250 gr.	206
TAVUK HAŞLAMA	170 gr.+Garn	301
PIRASA YEMEĞİ	175 gr.	221
BULGUR PİLAVI	150 gr.	252
CEVİZLİ KADAYIF	120 gr.	312

13.12.2024 Cuma		
	Miktar	Kalori
YEŞİL MERCİMEK ÇORBASI	250 gr.	234
PATLICAN MUSAKKA	220 gr.	272
KARIŞIK SEBZE MUSAKKA (ETSİZ)	150 gr.	227
YOĞURTLU MANTI	170 gr.	305
KOMPOSTO	200 gr.	226

16.12.2024 Pazartesi		
	Miktar	Kalori
EZOĞELİN ÇORBASI	250 gr.	228
ŞİNİTZEL (GARN)	100 gr.+Garn	294
TAZE FASULYE (ETSİZ)	200 gr.	248
SOSLU MAKARNA	150 gr.	230
MEYVE	200 gr.	120

17.12.2024 Salı		
	Miktar	Kalori
KÖYLÜ ÇORBASI	250 gr.	242
İZMİR KÖFTE	220 gr.	215
BEZELYE YEMEĞİ (ETSİZ)	200 gr.	228
PİRİNÇ PİLAVI	160 gr.	259
MEVSİM SALATA	90 gr.	28

18.12.2024 Çarşamba		
	Miktar	Kalori
DOMATES ÇORBASI	250 gr.	102
ETLİ NOHUT YEMEĞİ	200 gr.	278
NOHUT YEMEĞİ (ETSİZ)	200 gr.	256
BULGUR PİLAVI	150 gr.	252
KASE YOĞURT /SÜTLAÇ	150 gr./200 gr	110/216

19.12.2024 Perşembe		
	Miktar	Kalori
MANTAR ÇORBASI	250 gr.	214
SEBZELİ TAVUK SOTE	200 gr.	312
SEBZE YEMEĞİ (ETSİZ )	200 gr.	241
ERİŞTE	160 gr.	215
PUDİNG/AYRAN	200 gr./170 ml	284/58

20.12.2024 Cuma		
	Miktar	Kalori
MERCİMEK ÇORBASI	250 gr.	186
ET DÖNER+GARN.	90 gr.+Garn.	328
KIŞ TÜRLÜSÜ (ETSİZ)	200 gr.	261
PİRİNÇ PİLAVI	160 gr.	259
AYRAN	175 ml	58

23.12.2024 Pazartesi		
	Miktar	Kalori
KAPYA BİBERLİ ÇORBA	250 gr.	134
YOĞURTLU KIYMALI ISPANAK	200 gr.	258
YOĞURTLU ISPANAK (ETSİZ)	200 gr.	243
FIRIN MAKARNA	175 gr.	252
ŞEKERPAZE	120 gr	295

24.12.2024 Salı		
	Miktar	Kalori
MENGEN ÇORBA	250 gr.	218
KASAP KÖFTE (PATATES KIZT.)	90 gr.+Garn.	368
BARBUNYA YEMEĞİ (ETSİZ)	200 gr.	274
SOSLU SPAGETTİ	150 gr	330
MERCİMEK KÖFTESİ	125 gr.	286

25.12.2024 Çarşamba		
	Miktar	Kalori
ŞEHİRİYE ÇORBASI	250 gr.	220
ETLİ KURU FASULYE	200 gr.	286
KURU FASULYE (ETSİZ)	200 gr.	262
PİRİNÇ PİLAVI	160 gr.	259
CACIK	185 gr.	76

26.12.2024 Perşembe		
	Miktar	Kalori
TARHANA ÇORBASI	250 gr.	205
SOSLU FIRIN BAGET	170 gr.+Garn	283
MANTAR SOTE (ETSİZ)	200 gr.	308
BULGUR PİLAVI	150 gr.	252
AYRAN	175 ml	58

27.12.2024 Cuma		
	Miktar	Kalori
DOMATES ÇORBASI	250 gr.	102
ETLİ TÜRLÜ	200 gr.	304
TÜRLÜ (ETSİZ)	200 gr.	258
Ş.PİRİNÇ PİLAVI	160 gr.	274
MEYVE	200 gr.	120

30.12.2024 Pazartesi		
	Miktar	Kalori
ŞAFAK ÇORBA	250 gr.	122
TAVUK DÖNER Garn.	100 gr.+Garn	308
KABAK DOLMASI (ETSİZ)	150 gr.	266
SEBZELİ BULGUR PİLAVI	150 gr.	252
AYRAN	175 ml	58

31.12.2024 Salı		
	Miktar	Kalori
YAYLA ÇORBASI	250 gr.	214
ROSTO KÖFTE	100 gr. + Garn.	269
BANYA YEMEĞİ (ETSİZ)	200 gr.	228
SOSLU MAKARNA	150 gr.	230
YOĞURTLU KARNABAHAH KIZT.	140 gr.	287