



ARDAHAN ÜNİVERSİTESİ

OCAK /2023 AYI YEMEK MENÜSÜ

GÜNLER	1. HAFTA	2.HAFTA	3. HAFTA	4. HAFTA	5.HAFTA
	2 Ocak 2023	9 Ocak 2023	16 Ocak 2023	23 Ocak 2023	30 Ocak 2023
PAZARTESİ	Ezogelin Çorbası	Süzme Kırmızı Mercimek Çorbası	Tarhana Çorbası	Brokoli Çorbası	Sebze Çorbası
	Pathican Musakka	Etli Nohut Yemeği	Çoban Turta	Etli Kuru Fasulye	Etli Bezelye Yemeği
	Pirinç Pilavı	Bulgur Pilavı	Kuskus Pilavı	Pirinç Pilavı	Cevizli Erişte
	Elma	Mandalina	Ayran	Kornişon Turşu	Portakal
KALORİ	1003 kkal	900 kkal	930 kkal	890 kkal	900 kkal
	3 Ocak 2023	10 Ocak 2023	17 Ocak 2023	24 Ocak 2023	31 Ocak 2023
SALI	Balkabağı Çorbası	Yayla Çorbası	Çerkez Çorbası	Anadolu Çorba	Köylü Çorbası
	Tavuklu Sultan Kebabı	Hünkar Beğendi	Kadınbudu Köfte	Tavuklu Buğu Kebabı	Tavuk Nugget
	Ispanak Borani	Peynirli Tepsi Böreği	Fırın Makarna	Napolitan Soslu Makarna	Pirinç Pilavı
	Bisküvili Çikolatalı Pasta	Mevsim Salata	Karışık Kızartma	Havuç+Turp+Marul Salatası	Saray Sarması
KALORİ	1100 kkal	920 kkal	1200 kkal	895 kkal	1060 kkal
	4 Ocak 2023	11 Ocak 2023	18 Ocak 2023	25 Ocak 2023	
ÇARŞAMBA	Köz Biber Çorbası	Mısır Çorbası	Düğün Çorbası	Terbiyeli Tel Şehriye Çorbası	
	Soslu Köfte	Fırında Sebzeli Tavuk Pirzola	Soslu Yoğurtlu Manti	Çökertme Kebabı	
	Sebzeli Pirinç Pilavı	Arpa Şehriyeli Pirinç Pilavı	Barbunya Pilaki	Peynirli Talaş Börek	
	Mandalina	Cacık	Portakallı Etimek Tatlısı	Mandalina	
KALORİ	900 kkal	950 kkal	1025 kkal	1088 kkal	
	5 Ocak 2023	12 Ocak 2023	19 Ocak 2023	26 Ocak 2023	
PERŞEMBE	Arpa Şehriyeli Yoğurt Çorbası	Mantar Çorbası	Çıtır Ekmek Eşliğinde Domates Çorbası	Kıymalı Erişte Çorbası	
	Mercan Kebabı	Izgara Köfte+Patates Kızartma	Tavuk Haşlama	Çıtır Tavuk+Patates Püresi	
	Domates Soslu Makarna	Meyhane Pilavı	Pirinç Pilavı	Şaksuka	
	Elma Kompostosu	Çikolatalı Puding	Karnabahar Kızartması	Kremşantili Ispanaklı Kek	
KALORİ	970 kkal	1120 kkal	1000 kkal	1250 kkal	
	6 Ocak 2023	13 Ocak 2023	20 Ocak 2023	27 Ocak 2023	
CUMA	Çeşmi Nigar Çorbası	İpek Çorbası	Mülayim Çorbası	Yüksük Çorbası	
	Taş Kebabı	Pilav Üstü Et Kavurma	Etli Karışık Dolma+Yoğurt	Fırın Balık	
	Sebzeli Bulgur Pilavı	Pırasa Graten	Erişteli Mercimek Yemeği	Piyaz	
	Havuç Tarator	Elmalı Milföy Tatlısı	Çikolatalı Islak Kek	Helva	
KALORİ	1025	1020 kkal	1125 kkal	1015 kkal	

Not:Sağlık Kültür ve Spor Daire Başkanlığımız gerektiğinde menülerde değişiklik yapma hakkına sahiptir.