

T.C.
YALOVA ÜNİVERSİTESİ
2022 YILI KASIM AYI ÖĞLEN VEGAN YEMEK MENÜSÜ

		01.11.2022 SALI		02.11.2022 ÇARŞAMBA		03.11.2022 PERŞEMBE		04.11.2022 CUMA	
		MERCİMEK ÇORBASI	112 kcal	TEL ŞEHİRİYE ÇORBA	148kcal	YAYLA ÇORBA	134kcal	EZOĞELİN ÇORBA	203kcal
		KEREVİZ YEMEĞİ	132 kcal	BEZELYE YEMEĞİ	150 kcal	ETSİZ TÜRLÜ	220kcal	Z.Y İSPANAK	120kcal
		SOSLU MAKARNA	370 kcal	PİRİNÇ PİLAVI	336 kcal	BULGUR PİLAVI	236kcal	BİBERLİ ERİŞTE	312kcal
		MEYVE	65 kcal	SALATA	123kcal	HOŞAF	225kcal	SALATA	123 kcal
TOPLAM		TOPLAM	679 kcal	TOPLAM	757kcal	TOPLAM	815 kcal	TOPLAM	758kcal
7.11.2022 PAZARTESİ		08.11.2022 SALI		09.11.2022 ÇARŞAMBA		10.11.2022 PERŞEMBE		11.11.2022 CUMA	
TEL ŞEHİRİYE ÇORBA	148kcal	SEBZE ÇORBA	168kcal	EZOĞELİN ÇORBA	203kcal	SEBZE ÇORBASI	168kcal	MERCİMEK ÇORBA	112kcal
ETSİZ NOHUT	198kcal	Z.Y PIRASA	114kcal	KABAK GRATEN	180kcal	MANTAR SOTE	188kcal	BEZELYE YEMEĞİ	150kcal
PİRİNÇ PİLAVI	336kcal	BULGUR PİLAVI	236kcal	SOSLU MAKARNA	370kcal	DEREOTLU. BULGUR PİLAVI	236kcal	PİRİNÇ PİLAVI	336kcal
TURŞU	45kcal	PELTE	68 kcal	MEYVE	65kcal	SALATA	123kcal	SÜTSÜZ SUPANGLE	280 kcal
TOPLAM	727kcal	TOPLAM	586kcal	TOPLAM	818kcal	TOPLAM	715kcal	TOPLAM	878kcal
14.11.2022 PAZARTESİ		15.11.2022 SALI		16.11.2022 ÇARŞAMBA		17.11.2022 PERŞEMBE		18.11.2022 CUMA	
MERCİMEK ÇORBA	112kcal	MAHLUTA ÇORBA	180kcal	SEBZE ÇORBA	168kcal	DOMATES ÇORBASI(SÜTSÜZ)	175kcal	TEL ŞEHİRİYE ÇORBA	148kcal
Z.Y KARNABAHAHAR	150 kcal	KARIŞIK KIZARTMA	390kcal	GEMİCİ KURU FASÜLYE	290kcal	FIRIN KARNABAHAHAR	150kcal	ETSİZ TÜRLÜ	220 kcal
BARBUNYA	391kcal	TEREYAĞLI KUSKUS	312kcal	PİRİNÇ PİLAVI	336kcal	SOSLU MAKARNA	370kcal	PİRİNÇ PİLAVI	336kcal
UN HELVASI	468kcal	HOŞAF	225 kcal	MEYVE	65kcal	SALATA	123kcal	PEYNİR TATLISI	330 kcal
TOPLAM	1121kcal	TOPLAM	1107kcal	TOPLAM	859kcal	TOPLAM	818 kcal	TOPLAM	1034kcal
21.11.2022 PAZARTESİ		22.11.2022 SALI		23.11.2022 ÇARŞAMBA		24.11.2022 PERŞEMBE		25.11.2022 CUMA	
SEBZE ÇORBA	168kcal	MERCİMEK ÇORBA	112kcal	TEL ŞEHİRİYE ÇORBA	148kcal	EZOĞELİN ÇORBA	203kcal	DOMATES ÇORBA	175kcal
GEMİCİ KURU FASÜLYE	290kcal	MANTAR SOTE	188kcal	SEBZE MUSAKKA	300kcal	PATATES YEMEĞİ	280kcal	KARNABAHAHAR YEMEĞİ	150kcal
MISIRLI PİLAV	336kcal	BULGUR PİLAVI	236kcal	SADE MAKARNA	280kcal	BULGUR PİLAVI	236kcal	ERİŞTE	312kcal
MEYVE	65kcal	PELTE	68kcal	LİMONATA	75kcal	MEYVE	65kcal	MEYVE SUYU	100 kcal
TOPLAM	859kcal	TOPLAM	604kcal	TOPLAM	803kcal	TOPLAM	784kcal	TOPLAM	737kcal
28.11.2022 PAZARTESİ		29.11.2022 SALI		30.11.2022 ÇARŞAMBA					
MERCİMEK ÇORBA	112 kcal	YAYLA ÇORBA	134kcal	EZOĞELİN ÇORBA	203kcal				
Z.Y BARBUNYA	391kcal	ETSİZ TÜRLÜ	220kcal	Z.Y İSPANAK	120kcal				
PİRİNÇ PİLAVI	336kcal	SOSLU MAKARNA	370kcal	BULGUR PİLAVI	236kcal				
SALATA	123kcal	MEYVE	65kcal	SALATA	123kcal				
TOPLAM	962kcal	TOPLAM	789kcal	TOPLAM	682kcal	TOPLAM	kcal	TOPLAM	kcal

* MALZEME TEMİN EDİLEMESİ DURUMUNDA MENÜDE DEĞİŞİKLİĞE GİDİLEBİLİR.