

ÇANKAYA ÜNİVERSİTESİ 2021 KASIM AYI YURT AKŞAM TABLDOT MENÜSÜ

HAFTA	PAZARTESİ		SALI		ÇARŞAMBA		PERŞEMBE		CUMA		CUMARTESİ		PAZAR	
	1.11.2021	KALORİ	2.11.2021	KALORİ	3.11.2021	KALORİ	4.11.2021	KALORİ	5.11.2021	KALORİ	6.11.2021	KALORİ	7.11.2021	KALORİ
1. HAFTA	EZOGELİN ÇORBA	220	TARHANA ÇORBA	210	BROKOLİ ÇORBA	220	KREMLİ MANTARLI TAVUK	225	MERCİMEK ÇORBA	220	ARPA ŞEHRİYELİ ÇORBA	195	NOHUTLU YARMA ÇORBASI	240
	KADIN BUDU KÖFTE	385	ORMAN KEBABİ	150	KAŞARLI MANTARLI TAVUK SOTE	420	PATATES OTURTMA	340	MEKSİKA SOSLU TAVUK	410	SPESYAL KÖFTE	340	BİBER DOLMASI	280
	SADE SPAGETTİ	265	ŞEHRİYELİ PİRİNÇ PILAVI	265	BULGUR PILAVI	285	MILFOY BÖREK	280	TERYAĞLI MAKARNA	285	TEREYALI PİRİNÇ PILAVI	280	KOL BÖREİ	265
	SALATABAR		SALATABAR		SALATABAR		SALATABAR		SALATABAR		SALATABAR		SALATABAR	
	BAHÇE SALATASI	80	PERNİRLİ SALATA	240	LAHANA SALATASI	80	RENKLİ BİBER SALATASI	80	ZY. İSPANAK	120	AMASRA SALATA	130	MEVSİM SALATA	120
	Z.Y. BÖRÜLCE	120	PIYAZ	135	Z.Y. KABAK	120	Z.Y. BAMYA	77	LAHANA SALATASI	80	MISIRLI KÖZ BİBER	120	Z.Y. KARNABAHAAR	235
	YOĞURT	120	ACILI EZME	120	AÇIK YOĞURT	120	HUMUS	145	BİBER BORANI	120	KISIR	230	YUNAN CACIĞI	230
	PUDİNG	390	AYRAN	120	MEYVE	120	EBRULU KEŞKÜL	245	PEPSİ	148	MEYVE	120	MEYVE SUYU	120
2. HAFTA	PAZARTESİ		SALI		ÇARŞAMBA		PERŞEMBE		CUMA		CUMARTESİ		PAZAR	
	8.11.2021	KALORİ	9.11.2021	KALORİ	10.11.2021	KALORİ	11.11.2021	KALORİ	12.11.2021	KALORİ	13.11.2021	KALORİ	14.11.2021	KALORİ
	ERİŞTELİ MERCİMEK ÇORBA	230	TEL ŞEHRİYELİ ÇORBA	272	EZOGELİN ÇORBA	210	DOMATES ÇORBA	220	ERZİNCAN ÇORBASI	240	YAYLA ÇORBA	132	TARHANA ÇORBA	185
	MEKSİKA SOSLU TAVUK	380	EKŞİLİ KÖFTE	385	KARNİYARİK	390	TAŞ KEBAP	395	ŞEF SOSLU TAVUK	410	ANKARA KÖFTE	285	SEBZELİ TAVUK SOTE	410
	SADE SPAGETTİ	265	MEYHANE PILAVI	265	MÜCVER	265	BULGUR PILAV	265	ŞEHRİYELİ PILAVI	285	PATATESLİ GÜL BÖREĞİ	230	PEYNİRLİ MAKARNA	265
	SALATABAR		SALATABAR		SALATABAR		SALATABAR		SALATABAR		SALATABAR		SALATABAR	
	ZY. BÖRÜLCE	120	ROKA TERE SALATASI	80	BABAGANNUŞ	145	KARİŞİK TURŞU	50	HAYDARI	140	ŞAKŞUKA	140	PIYAZ	120
	PEYNİRLİ SALATA	100	ÇİĞ KÖFTE	80	TAHİL SALATASI	80	BAHÇE SALATASI	80	SEMİZOTU SALATASI	80	RENKLİ BİBER SALATASI	80	ZEYTİN SALATASI	80
YOĞURTLU SEMİZOTU	120	PEMBE SULTAN	150	İÇLİ KÖFTE	120	AÇIK YOĞURT	140	YOĞURTLU PATLİCAN	120	ADET YOĞURT	120	YOĞURTLU MANTAR	140	
MEYVE	120	MEYVE SUYU	120	AYRAN	150	ISLAK KEK	400	PEPSİ	120	LOKMA TATLI	120	MEYVE	120	
3. HAFTA	PAZARTESİ		SALI		ÇARŞAMBA		PERŞEMBE		CUMA		CUMARTESİ		PAZAR	
	15.11.2021	KALORİ	16.11.2021	KALORİ	17.11.2021	KALORİ	18.11.2021	KALORİ	19.11.2021	KALORİ	20.11.2021	KALORİ	21.11.2021	KALORİ
	KİLİS ÇORBA	230	AZERİ ÇORBA	230	TARHANA ÇORBA	220	SÜZME MERCİMEK ÇORBA	185	TARHANA ÇORBA	220	TANE SEBZE ÇORBA	230	AYRAN AŞI ÇORBA	220
	SULLU KÖFTE	385	PILIÇ ŞİŞ İZGARA SEBZELİ	235	KURU FASULYE	414	FIRINLANMIŞ MEVSİM TÜRLÜ	410	ORMAN KEBAP	360	BİBER DOLMA	420	DEMİGLAS SOSLU TAVUK	410
	BULGUR PILAV	285	SOSLU MAKARNA	290	TEREYAGLI PİRİNÇ PILAVI	265	SADE BULGUR	265	TEREYAGLI PİRİNÇ PILAVI	265	SU BÖREĞİ	310	FIRIN MAKARNA	315
	SALATABAR		SALATABAR		SALATABAR		SALATABAR		SALATABAR		SALATABAR		SALATABAR	
	ZYT BROKOLİ	120	LAHANA SALATA	80	KARİŞİK TURŞU	80	HUMUS	120	KARİŞİK TURŞU	50	KISIR	230	RUS SALATASI	140
	AKDENİZ SALATASI	80	ACILI EZME	140	HAVUÇ SALATASI	120	HAVUÇ SALATA	80	HAVUÇ SALATASI	80	BÖRÜLCE SALATASI	80	RENKLİ BİBER SALATASI	80
YOĞURTLU KÜSKUS	140	HAYDARI	140	KABAK TARATOR	80	YUNAN CACIĞI	120	KABAK TARATOR	120	AÇIK YOĞURT	140	HAVUÇ TARATOR	120	
KOMPOSTO	340	TAVUK GÖĞSÜ	420	ADET YOĞURT	120	REVANI	380	MEYVE SUYU	120	KOMPOSTO	300	MEYVE	120	
4. HAFTA	PAZARTESİ		SALI		ÇARŞAMBA		PERŞEMBE		CUMA		CUMARTESİ		PAZAR	
	22.11.2021		23.11.2021	KALORİ	24.11.2021	KALORİ	25.11.2021	KALORİ	26.11.2021	KALORİ	27.11.2021	KALORİ	28.11.2021	KALORİ
	ANADOLU ÇORBA	230	ANALI KIZLI ÇORBA	240	YOĞURTLU ŞEHRİYELİ ÇORBA	220	AZERİ ÇORBASI	230	YAYLA ÇORBA	120	MERCİMEK ÇORBASI	220	KREMLİ BEZELYE ÇORBASI	220
	İZMİR KÖFTE	265	KIYMALI İSPANAK	380	TAVUKLU ŞİŞ/PATATES KAVURMA	410	ROSTO KÖFTE	390	ÇÖKERTME KEBABİ	420	NOHUT YEMEĞİ	380	MANTI	410
	TEL ŞEHRİYELİ PILAV	265	BAHARATLI MAKARNA	265	CEVİZLİ ERİŞTE	265	NOHUTLU MAKARNA	170	BULGUR PILAVI	265	PİRİNÇ PILAVI	265	BARBUNYA	240
	SALATABAR		SALATABAR		SALATABAR		SALATABAR		SALATABAR		SALATABAR		SALATABAR	
	ZY. BÜRÜKSEL	120	KISIR	230	ZY. FASULYE	80	ACILI EZME	140	ZY. BAMYA	120	CACIK	120	KISIR	230
	BAHÇE SALATASI	80	PEYNİRLİ SALATA	120	ZEYTİN SALATASI	80	MEVSİM SALATASI	80	YEŞİL SALATA	80	ÇOBAN SALATASI	100	AKDENİZ SALATASI	80
AYRAN	80	AÇIK YOĞURT	140	YOĞURTLU PANÇAR	120	AÇIK YOĞURT	140	AYRAN	80	ÇİĞ KÖFTE	150	AÇIK YOĞURT	140	
MEYVE	120	SEKER PARE	440	MEYVE SUYU	120	KEŞKÜL	390	HOŞAF	340	MEYVE	120	KALBURABASTI	410	
5. HAFTA	PAZARTESİ		SALI											
	29.11.2021	KALORİ	30.11.2021	KALORİ										
	YAYLA ÇORBASI	220	NOHUTLU YARMA ÇORBA	230										
	SEBZELİ KÖFTE	390	CITIR TAVUK	440										
	MEYHANE PILAVI	265	MEYHANE PILAVI	265										
	SALATABAR		SALATABAR											
	ŞAKŞUKA	120	ZY. B. ÖRÜLCE	120										
	R. BİBER SALATASI	80	MISIRLI YEŞİLLİK	80										
HAYDARI	140	CACIK	120											
TRİLECE	410	MEYVE	120											