

ÇANKAYA ÜNİVERSİTESİ 2022 OCAK AYI YURT AKŞAM TABLDOT MENÜSÜ

1. HAFTA						CUMARTESİ		PAZAR						
						1.01.2022	KALORİ	2.01.2022	KALORİ					
						DOMATES ÇORBA	200	ŞEHRİYE ÇORBA	195					
						MANTARLI ET SOTE	170	KALÇA BUT	247					
						TEREYAĞLI PILAV	265	PEYNİRLİ MAKARNA	255					
	SALATABAR	SALATABAR	SALATABAR	SALATABAR	SALATABAR	SALATABAR	SALATABAR	SALATABAR	SALATABAR					
						ZEYTİN SALATA	150	YEŞİL SALATA	120					
						ZEYTİNYAĞLI FASULYE	73	RUS SALATASI	255					
						ADET YOĞURT	120	ZEYTİNYAĞLI BAMYA	77					
						SUPANGLE	160	MEYVE	120					
2. HAFTA	PAZARTESİ	KALORİ	SALI	KALORİ	ÇARŞAMBA	KALORİ	PERŞEMBE	KALORİ	CUMA	KALORİ	CUMARTESİ	KALORİ	PAZAR	KALORİ
	3.01.2022		4.01.2022		5.01.2022		6.01.2022		7.01.2022		8.01.2022		9.01.2022	
	TARHANA ÇORBA	170	EZOĞELİN ÇORBA	130	SARAY ÇORBA	175	MERCİMEK ÇORBA	175	ŞEHRİYE ÇORBA	120	MANTAR ÇORBA	185	SEBZE ÇORBA	220
	KABAK DOLMA	120	SULU KÖFTE	267	ETLİ NOHUT	365	İZMİR KÖFTE	196	TAVUKLU TANTUNI	300	TAS KEBAP	214	KÖRİ SOSLU TAVUK	210
	MILFOY BÖREK	300	BULGUR PILAV	215	ŞEHRİYELİ PİRİNÇ PILAV	265	MISIRLI PILAV	270	PATATES KROKET	263	MEYHANE PILAV	250	BAHARATLI MAKARNA	265
	SALATABAR	SALATABAR	SALATABAR	SALATABAR	SALATABAR	SALATABAR	SALATABAR	SALATABAR	SALATABAR	SALATABAR	SALATABAR	SALATABAR	SALATABAR	SALATABAR
	RENKLİ BİBER SALATA	90	MISIRLI YEŞİLLİK	80	LAHANA SALATA	120	YEŞİL SALATA	120	PEYNİR SALATA	90	KIŞ SALATA	125	HAVUÇ SALATA	80
	HUMUS	285	ZEYTİNYAĞLI KABAK	69	SOĞAN PIYAZ	60	ZEYTİNYAĞLI BROKOLİ	78	MERCİMEK SOTE	120	ZEYTİNYAĞLI İSPANAK	73	NANELİ TARATOR	110
	AÇIK YOĞURT	120	AYRAN	120	KARIŞIK TURŞU	120	ADET YOĞURT	120	ŞAKŞUKA	140	AÇIK YOĞURT	120	KISIR	210
	KOMPOSTO	200	MEYVE	120	CACIK	136	PUDİNG	120	MEYVE SUYU	120	ISLAK KEK	380	MEYVE SUYU	120
3. HAFTA	PAZARTESİ	KALORİ	SALI	KALORİ	ÇARŞAMBA	KALORİ	PERŞEMBE	KALORİ	CUMA	KALORİ	CUMARTESİ	KALORİ	PAZAR	KALORİ
	10.01.2022		11.01.2022		12.01.2022		13.01.2022		14.01.2022		15.01.2022		16.01.2022	
	YAYLA ÇORBA	185	ŞEHRİYE ÇORBA	180	TARHANA ÇORBA	180	EZOĞELİN ÇORBA	175	YEŞİL MERCİMEK ÇORBA	180	ŞEHRİYE ÇORBA	120	ANADOLU ÇORBA	170
	EV USULU BAMYA	220	EKŞİLİ KÖFTE	306	BESAMELLİ TAVUK GRATEN	297	HÜNKAR BEĞENDİ	467	PATLICAN MUSAKKA	192	PIZZA	266	ROSTO KÖFTE	300
	TEREYAĞLI ERİSTE	145	NOHUTLU PILAV	280	BAHARATLI MAKARNA	265	TEREYAĞLI PILAV	265	ŞEHRİYELİ BULGUR PILAV	215	SOĞAN HALKASI	410	PEYNİRLİ MAKARNA	255
	SALATABAR	SALATABAR	SALATABAR	SALATABAR	SALATABAR	SALATABAR	SALATABAR	SALATABAR	SALATABAR	SALATABAR	SALATABAR	SALATABAR	SALATABAR	SALATABAR
	BAHÇE SALATA	70	ZEYTİN SALATA	150	BAHÇE SALATA	70	MEVSİM SALATA	120	KIŞ SALATA	125	YEŞİL SALATA	120	ROKA TERE SALATA	70
	ÇİĞ KÖFTE	150	SEBZE SÖLENİ	146	ZEYTİNYAĞLI PIRASA	114	ZEYTİNYAĞLI KABAK	69	NOHUT PIYAZ	120	MERCİMEK SOTE	120	ZEYTİNYAĞLI KARNABAHAAR	115
	AYRAN	120	BİBER BORANI	210	AÇIK YOĞURT	120	HAVUÇ TARATOR	158	CACIK	136	RUS SALATA	255	BİBER TARATOR	96
	KEŞKÜL	240	MEYVE	120	MEYVE SUYU	120	REVANI	348	MEYVE	120	PEPSİ	142	MEYVE SUYU	120
4. HAFTA	PAZARTESİ	KALORİ	SALI	KALORİ	ÇARŞAMBA	KALORİ	PERŞEMBE	KALORİ	CUMA	KALORİ	CUMARTESİ	KALORİ	PAZAR	KALORİ
	17.01.2022		18.01.2022		19.01.2022		20.01.2022		21.01.2022		22.01.2022		23.01.2022	
	DOMATES ÇORBA	185	ŞEHRİYE ÇORBA	195	MERCİMEK ÇORBA	180	SEBZE ÇORBA	195	TARHANA ÇORBA	185	EZOĞELİN ÇORBA	175	YARMA ÇORBA	195
	ET DÖNER	385	ÇİTİR PANE TAVUK	251	SUCUKLU KURU FASULYE	300	ORMAN KEBABI	255	KADINBUDU KÖFTE	400	DEMİGLACE SOSLU TAVUK	340	PATATESLİ HAVUÇLU BEZELYE	162
	SADE PİRİNÇ PILAV	265	SOSLU MAKARNA	255	BULGUR PILAV	215	ŞEHRİYELİ PİRİNÇ PILAV	255	ŞEHRİYE PILAVI	265	BAHARATLI MAKARNA	265	SPAGETTİ	225
	SALATABAR	SALATABAR	SALATABAR	SALATABAR	SALATABAR	SALATABAR	SALATABAR	SALATABAR	SALATABAR	SALATABAR	SALATABAR	SALATABAR	SALATABAR	SALATABAR
	LAHANA SALATA	145	ROKA TERE SALATA	80	KARIŞIK SALATA	90	YEŞİL SALATA	120	HAVUÇ SALATA	80	MEVSİM SALATA	120	BAHÇE SALATA	70
	ZEYTİNYAĞLI KEREVİZ	220	PIYAZ	135	KIŞ CACIĞI	136	ZEYTİNYAĞLI BAMYA	77	ZEYTİNYAĞLI BARBUNYA	356	HUMUS	285	ANTALYA PIYAZI	135
	SOĞAN PIYAZ	60	MERCİMEK KÖFTE	145	TURŞU	120	NANELİ TARATOR	110	KABAK TARATOR	284	AÇIK YOĞURT	120	İSPANAK SOTE	85
	AYRAN	120	KABAK TATLISI	140	MEYVE SUYU	120	MEYVE	120	PEPSİ	142	BİSKÜVİ TATLISI	427	MEYVE	120
5. HAFTA	PAZARTESİ	KALORİ	SALI	KALORİ	ÇARŞAMBA	KALORİ	PERŞEMBE	KALORİ	CUMA	KALORİ	CUMARTESİ	KALORİ	PAZAR	KALORİ
	24.01.2022		25.01.2022		26.01.2022		27.01.2022		28.01.2022		29.01.2022		30.01.2022	
	YAYLA ÇORBA	235	ŞEHRİYE ÇORBA	195	EZOĞELİN ÇORBA	175	SÜZME MERCİMEK ÇORBA	185	SEBZE ÇORBA	180	TARHANA ÇORBA	185	YEŞİL MERCİMEK ÇORBA	180
	HAMBURGER	260	TAVUK DÖNER	365	SEBZELİ KEBAP	214	FIRIN PATATES OTURTMA	240	TAVUK ŞİŞ	210	BAZLAMALI PARMK KÖFTE	420	PATLICAN KEBABI	282
	PATATES KIZARTMA	310	PIRİNÇ PILAV	285	TEL ŞEHRİYELİ PİRİNÇ PILAV	285	BULGUR PILAV	215	SALÇALI SPAGETTİ	265	ŞEHRİYE PILAV	265	TEREYAĞLI PİRİNÇ PILAV	255
	SALATABAR	SALATABAR	SALATABAR	SALATABAR	SALATABAR	SALATABAR	SALATABAR	SALATABAR	SALATABAR	SALATABAR	SALATABAR	SALATABAR	SALATABAR	SALATABAR
	AYSBERK SALATA	80	ROKA SALATA	70	MEVSİM SALATA	80	PEYNİRLİ YEŞİL SALATA	120	LAHANA SALATA	145	KARIŞIK SALATA	90	AKDENİZ SALATA	120
	ZEYTİNYAĞLI BÖRÜLCE	188	ZEYTİNYAĞLI BÜRÜKSEL	60	KISIR	210	MERCİMEK KÖFTE	145	ZEYTİNYAĞLI KARNABAHAAR	115	NOHUT PIYAZ	120	HAVUÇ BAŞTI	70
	COLESRAW	167	MISIRLI KÖZ BİBER	60	AYRAN	120	HAYDARI	64	İÇLİ KÖFTE	120	KABAK MÜCVER	385	NANELİ TARATOR	110
	PEPSİ	142	AYRAN	120	TULUMBA TATLISI	260	MEYVE	120	SUPANGLE	160	YOĞURT	120	MEYVE SUYU	120