

## ÇANKAYA ÜNİVERSİTESİ 2025 OCAK AYI YURT AKŞAM TABL DOT MENÜSÜ

| 1. HAFTA     | ÇARŞAMBA<br>1.01.2025      |              | KALORİ                 |        | PERŞEMBE<br>2.01.2025  |               | KALORİ                 |        | CUMA<br>3.01.2025      |                   | KALORİ                  |        | CUMARTESİ<br>4.01.2025 |                 | KALORİ |  | PAZAR<br>5.01.2025 |                         | KALORİ |  |  |
|--------------|----------------------------|--------------|------------------------|--------|------------------------|---------------|------------------------|--------|------------------------|-------------------|-------------------------|--------|------------------------|-----------------|--------|--|--------------------|-------------------------|--------|--|--|
|              |                            |              |                        |        |                        |               |                        |        |                        |                   |                         |        |                        |                 |        |  |                    |                         |        |  |  |
|              |                            |              |                        |        |                        | TARHANA ÇORBA | 91                     |        |                        | ANADOLU ÇORBA     | 91                      |        |                        | MANTAR ÇORBA    | 139    |  |                    | MISIR ÇORBA             | 108    |  |  |
|              |                            |              |                        |        |                        | TAZE FASULYE  | 365                    |        |                        | ÇİN USULÜ TAVUK   | 345                     |        |                        | İZMİR KÖFTE     | 330    |  |                    | KIYMALI PATATES OTURTMA | 310    |  |  |
|              |                            |              |                        |        |                        | PIRİNÇ PİLAV  | 270                    |        |                        | TEREYAĞLI MAKARNA | 282                     |        |                        | ERİŞTE          | 243    |  |                    | ŞEHRİYE PİLAVI          | 215    |  |  |
|              |                            |              |                        |        | YILBAŞI TATİLİ         |               |                        |        |                        | SALATABAR         |                         |        |                        | SALATABAR       |        |  |                    | SALATABAR               |        |  |  |
|              |                            |              |                        |        |                        | YEŞİL SALATA  | 68                     |        |                        | KIŞ SALATA        | 94                      |        |                        | MAYDANOZ SALATA | 80     |  |                    | HAVUÇLU SALATA          | 210    |  |  |
|              |                            |              |                        |        |                        | YOĞURT        | 150                    |        |                        | MEYVE SUYU        | 120                     |        |                        | MEVSİM MEYVE    | 120    |  |                    | KABAK TATLISI           | 368    |  |  |
| 2. HAFTA     | PAZARTESİ<br>6.01.2025     | KALORİ       | SALI<br>7.01.2025      | KALORİ | ÇARŞAMBA<br>8.01.2025  | KALORİ        | PERŞEMBE<br>9.01.2025  | KALORİ | CUMA<br>10.01.2025     | KALORİ            | CUMARTESİ<br>11.01.2025 | KALORİ | PAZAR<br>12.01.2025    | KALORİ          |        |  |                    |                         |        |  |  |
|              | SEBZE ÇORBA                | 135          | EZOĞELİN ÇORBA         | 175    | YARMA ÇORBA            | 98            | TARHANA ÇORBA          | 91     | HAVUÇ ÇORBA            | 139               | ŞEHRİYE ÇORBA           | 135    | YEŞİL MERCİMEK ÇORBA   | 136             |        |  |                    |                         |        |  |  |
|              | KÖRİ SOSLU TAVUK           | 343          | ETLİ BEZELYE           | 320    | GARNİLİ KÖFTE          | 340           | KIYMALI DOLMA          | 314    | ELBASAN TAVA           | 303               | TAVUK SOTE              | 306    | ÇİFTLİK KEBABİ         | 320             |        |  |                    |                         |        |  |  |
|              | SADE MAKARNA               | 282          | TEREYAĞLI PİRİNÇ PİLAV | 270    | TEREYAĞLI ERİŞTE       | 243           | MILFÖY BÖREK           | 286    | ŞEHRİYELİ BULGUR PİLAV | 220               | SADE PİRİNÇ PİLAV       | 270    | ŞEHRİYE PİLAV          | 215             |        |  |                    |                         |        |  |  |
|              | SALATABAR                  |              | SALATABAR              |        | SALATABAR              |               | SALATABAR              |        | SALATABAR              |                   | SALATABAR               |        | SALATABAR              |                 |        |  |                    |                         |        |  |  |
|              | AYSBERK SALATA             | 78           | HAVUÇLU SALATA         | 85     | MEVSİM SALATA          | 120           | YOĞURT                 | 150    | YEŞİL SALATA           | 68                | KIŞ SALATA              | 94     | EGE SALATA             | 85              |        |  |                    |                         |        |  |  |
|              | AYRAN                      | 120          | ELMALI TURTA           | 316    | MEYVE SUYU             | 120           | KOMPOSTO               | 200    | KEŞKÜL                 | 272               | MEVSİM MEYVE            | 120    | AÇIK YOĞURT            | 150             |        |  |                    |                         |        |  |  |
| 3. HAFTA     | PAZARTESİ<br>13.01.2025    | KALORİ       | SALI<br>14.01.2025     | KALORİ | ÇARŞAMBA<br>15.01.2025 | KALORİ        | PERŞEMBE<br>16.01.2025 | KALORİ | CUMA<br>17.01.2025     | KALORİ            | CUMARTESİ<br>18.01.2025 | KALORİ | PAZAR<br>19.01.2025    | KALORİ          |        |  |                    |                         |        |  |  |
|              | ANADOLU ÇORBA              | 135          | TARHANA ÇORBA          | 91     | MERCİMEK ÇORBA         | 136           | DOMATES ÇORBA          | 135    | SEBZE ÇORBA            | 135               | ŞEHRİYE ÇORBA           | 135    | SAKALA ÇARPAN ÇORBA    | 136             |        |  |                    |                         |        |  |  |
|              | KADINBUDU KÖFTE-PÜRE       | 305          | TAVUK DÖNER            | 324    | TAS KEBAP              | 314           | BARBEKÜ SOSLU TAVUK    | 323    | HAMBURGER              | 350               | ORMAN KEBAP             | 345    | İSVEÇ KÖFTE            | 369             |        |  |                    |                         |        |  |  |
|              | SPAGETTİ                   | 276          | BULGUR PİLAV           | 220    | ERİŞTE                 | 243           | MAKARNA                | 282    | PATATES KIZARTMA       | 260               | BULGUR PİLAV            | 220    | ŞEHRİYE PİLAVI         | 215             |        |  |                    |                         |        |  |  |
|              | SALATABAR                  |              | SALATABAR              |        | SALATABAR              |               | SALATABAR              |        | SALATABAR              |                   | SALATABAR               |        | SALATABAR              |                 |        |  |                    |                         |        |  |  |
|              | EGE SALATA                 | 85           | HAVUÇ SALATA           | 68     | ROKA TERE SALATA       | 80            | KISIR                  | 210    | KIŞ SALATA             | 94                | AYSBERK SALATA          | 78     | YEŞİL SALATA           | 68              |        |  |                    |                         |        |  |  |
|              | MEVSİM MEYVE               | 120          | AYRAN                  | 120    | SUPANGLE               | 247           | MEVSİM MEYVE           | 120    | MEYVE SUYU             | 120               | ŞEKERPARE               | 271    | TARATOR                | 110             |        |  |                    |                         |        |  |  |
| 4. HAFTA     | PAZARTESİ<br>20.01.2025    | KALORİ       | SALI<br>21.01.2025     | KALORİ |                        |               |                        |        |                        |                   |                         |        |                        |                 |        |  |                    |                         |        |  |  |
|              | EZOĞELİN ÇORBA             | 175          | ŞEHRİYE ÇORBA          | 135    |                        |               |                        |        |                        |                   |                         |        |                        |                 |        |  |                    |                         |        |  |  |
|              | SEBZELİ KEBAP              | 314          | TAVUK BOHÇA            | 308    |                        |               |                        |        |                        |                   |                         |        |                        |                 |        |  |                    |                         |        |  |  |
|              | TEL ŞEHRİYELİ PİRİNÇ PİLAV | 270          | SOSLU MAKARNA          | 282    |                        |               |                        |        |                        |                   |                         |        |                        |                 |        |  |                    |                         |        |  |  |
|              | SALATABAR                  |              | SALATABAR              |        |                        |               |                        |        |                        |                   |                         |        |                        |                 |        |  |                    |                         |        |  |  |
|              | HAVUÇ SALATA               | 68           | ROKA TERE SALATA       | 80     |                        |               |                        |        |                        |                   |                         |        |                        |                 |        |  |                    |                         |        |  |  |
| MEVSİM MEYVE | 120                        | FİRİN SÜTLAÇ | 286                    |        |                        |               |                        |        |                        |                   |                         |        |                        |                 |        |  |                    |                         |        |  |  |
| 5. HAFTA     |                            |              |                        |        |                        |               |                        |        |                        |                   |                         |        |                        |                 |        |  |                    |                         |        |  |  |
|              |                            |              |                        |        |                        |               |                        |        |                        |                   |                         |        |                        |                 |        |  |                    |                         |        |  |  |
|              |                            |              |                        |        |                        |               |                        |        |                        |                   |                         |        |                        |                 |        |  |                    |                         |        |  |  |
|              |                            |              |                        |        |                        |               |                        |        |                        |                   |                         |        |                        |                 |        |  |                    |                         |        |  |  |
|              |                            |              |                        |        |                        |               |                        |        |                        |                   |                         |        |                        |                 |        |  |                    |                         |        |  |  |
|              |                            |              |                        |        |                        |               |                        |        |                        |                   |                         |        |                        |                 |        |  |                    |                         |        |  |  |