

HİTİT ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK KÜLTÜR VE SPOR DAİRESİ BAŞKANLIĞI
2026 Ekim Ayı Yemek Menüsü

						1 EKİM 2026 PERŞEMBE	KCAL	2 EKİM 2026 CUMA	KCAL
						MERCİMEK ÇORBA	183	EZO GELİN ÇORBA	140
						ETLİ TAZE FASULYE	250	ETLİ NOHUT	350
						SU BÖREĞİ (PEYNİRLİ)	421	PİRİNÇ PİLAVI	336
						PROFİTEROL	380	YOĞURT	168
						Toplam Kalori: 1234		Toplam Kalori: 994	
5 EKİM 2026 PAZARTESİ	KCAL	6 EKİM 2026 SALI	KCAL	7 EKİM 2026 ÇARŞAMBA	KCAL	8 EKİM 2026 PERŞEMBE	KCAL	9 EKİM 2026 CUMA	KCAL
TARHANA ÇORBA	197	TAVUK SUYU ÇORBA	117	SOĞAN ÇORBA	160	YAYLA ÇORBA	148	EZO GELİN ÇORBA	140
TAVUK PİRZOLA/PATATES CİPS	520	ETLİ TÜRLÜ	271	BOSTAN KEBAP	450	ETLİ KURU FASULYE	336	ET HAŞLAMA	450
MAKARNA (SALÇALI)	332	ERİŞTE	320	NOHUTLU PİRİNÇ PİLAVI	336	BULGUR PİLAVI	291	PİRİNÇ PİLAVI (ARPA ŞEHRİYELİ)	336
AYRAN	76	AŞURE	300	CACIK	150	ÇOBAN SALATA	98	KAVUN	122
Toplam Kalori: 1125		Toplam Kalori: 1008		Toplam Kalori: 1096		Toplam Kalori: 873		Toplam Kalori: 1048	
12 EKİM 2026 PAZARTESİ	KCAL	13 EKİM 2026 SALI	KCAL	14 EKİM 2026 ÇARŞAMBA	KCAL	15 EKİM 2026 PERŞEMBE	KCAL	16 EKİM 2026 CUMA	KCAL
ARPA ŞEHRİYE ÇORBA	140	YAYLA ÇORBA	148	KIRMIZI MERCİMEK ÇORBA	183	EZO GELİN ÇORBA	140	ÇATAL AŞI ÇORBA	161
ETLİ NOHUT	350	ANKARA TAVA	300	ÇİFTLİK KÖFTE	350	AKDENİZ USULÜ İSPANAK	276	TAVUK FAJİTA	450
PİRİNÇ PİLAVI (SAFRANLI)	310	ŞAKŞUKA	75	BULGUR PİLAVI	291	MANTI (YOĞURTLU)	390	MAKARNA (SALÇALI)	332
CACIK	150	PUDING	200	YOĞURTLU KABAK	180	ÜZÜM	138	AYRAN	76
Toplam Kalori: 950		Toplam Kalori: 723		Toplam Kalori: 1004		Toplam Kalori: 944		Toplam Kalori: 1019	
19 EKİM 2026 PAZARTESİ	KCAL	20 EKİM 2026 SALI	KCAL	21 EKİM 2026 ÇARŞAMBA	KCAL	22 EKİM 2026 PERŞEMBE	KCAL	23 EKİM 2026 CUMA	KCAL
KIRMIZI MERCİMEK ÇORBA	183	ARPA ŞEHRİYE ÇORBA	140	SEBZE ÇORBA (YAZ)	165	TAVUK SUYU ÇORBA	117	EZO GELİN ÇORBA	140
TAS KEBABI	450	İZMİR KÖFTE	196	TAVUK ÇÖKERTME	450	ETLİ KURU FASULYE	336	PATLICAN MUSAKKA	450
PİRİNÇ PİLAVI (ARPA ŞEHRİYELİ)	336	BULGUR PİLAVI (NOHUTLU)	291	MAKARNA (SALÇALI)	332	BULGUR PİLAVI (SEBZELİ)	291	PİRİNÇ PİLAVI (ARPA ŞEHRİYELİ)	336
YOĞURT	168	ÇOBAN SALATA	98	KAVUN	122	FIRIN SÜTLAÇ	300	CACIK	150
Toplam Kalori: 1137		Toplam Kalori: 725		Toplam Kalori: 1069		Toplam Kalori: 1044		Toplam Kalori: 1076	
26 EKİM 2026 PAZARTESİ	KCAL	27 EKİM 2026 SALI	KCAL	28 EKİM 2026 ÇARŞAMBA	KCAL	29 EKİM 2026 PERŞEMBE	KCAL	30 EKİM 2026 CUMA	KCAL
TOYGA ÇORBA	160	KIRMIZI MERCİMEK ÇORBA	183					TARHANA ÇORBA	197
ÇOBAN KAVURMA	518	ÇITIR TAVUK	400			T A T İ L		ETLİ NOHUT	350
PİRİNÇ PİLAVI (BEZELYELİ)	336	MAKARNA (BOLONEZ SOSLU)	364					PİRİNÇ PİLAVI	336
CEVİZLİ KADAYIF	453	AYRAN	76					CACIK	150
Toplam Kalori: 1467		Toplam Kalori: 1023						Toplam Kalori: 1033	