T.C.
MUŞ ALPARSLAN ÜNİVERSİTESİ
KASIM AYI YEMEK LİSTESİ

02.11.2026 Pazartesi	03.11.2026 Salı	04.11.2026 Çarşamba	05.11.2026 Perşembe	06.11.2026 Cuma
Et Sote (340 kal)	*İzmir Köfte (320 kal)*	*Etli Kuru Fasulye (330 kal)*	*Bahçıvan Kebabı (320 kal)*	*Et İskender (400 kal)*
Fırında Tavuk Bonfile (300 kal)	*Tavuk Pirzola (320 kal)*	*Tavuk Kavurma (310 kal)*	*Tavuk But/ Garnitür (350 kal)*	*Tavuk Fajita (300 kal)*
Bulgur Pilavı (230 kal)	*Soslu Makarna (240 kal)*	*Pirinç Pilavı (300 kal)*	*Bulgur Pilavı (230 kal*	*Pirinç Pilavı (300 kal)*
Mercimek Çorbası (120 kal)	*Ayran Aşı Çorbası (180 kal)*	*Ezogelin Çorbası (130 kal*	*Arap Aşı Çorbası (180 kal)*	*Süzme Mercimek Çorbası (120 kal)*
Cacık (50 kal)	*Meyve (90 kal)*	*Turşu*	*Mevsim Salata*	*Şekerpare (400 kal)*

*Ana yemek seçmelidir. Ana yemekler eşit oranda çıkmaktadır. Gluten hassasiyeti olan öğrenci ve personelimize yönelik menü çıkarılmaktadır. Bilgi için a.duman@alparslan.edu.tr .

***Menü içerik ve alerjen bilgileri aşağıda yer almaktadır**. Soru, görüş ve önerileriniz için sks@alparslan.edu.tr ile iletişime geçebilirsiniz.

Menü İçerik ve Alerjen Bilgileri

Pazartesi	Salı	Çarşamba	Perşembe	Cuma
Et Sote Et Sote Dana eti Domates Yeşil Biber Un (!)(Gluten içerir) Ayçiçek yağı Tuz	**İzmir Köfte** Dana eti (Kıyma) Domates Salçası Ekmek içi (!)(Gluten içerir) Domates Yeşil biber Tuz Patates Ayçiçek Yağı	**Etli Kuru Fasulye** Dana eti Kuru fasulye Yeşil biber Domates Domates Salçası Un (!)(Gluten içerir) Ayçiçek yağı Tuz	**Bahçıvan Kebabı** Dana eti Patates Domates Domates salçası Yeşil biber Un (!)(Gluten içerir) Ayçiçek yağı Tuz	**Et İskender** Dana eti Yoğurt(!) (Süt ve süt ürünleri) Domates salçası Kuyruk yağı Ekmek (!)(Gluten içerir
Fırında Tavuk Bonfile Tavuk bonfile Yoğurt (!) (Süt ve süt ürünleri) Domates Patates Yeşil biber Ayçiçek yağı Tuz	**Tavuk Pirzola** Tavuk pirzola Yoğurt (!) (Süt ve süt ürünleri) Domates Patates Yeşil biber Ayçiçek yağı Tuz	**Tavuk Kavurma** Tavuk bonfile Domates Patates Yeşil biber Un (!)(Gluten içerir) Ayçiçek yağı Tuz	**Tavuk But** Tavuk but Yoğurt(!) (Süt ve süt ürünleri) Patates Biber Domates Ayçiçek yağı Tuz	**Tavuk Fajita** Tavuk bonfile Domates Yeşil biber Un (!)(Gluten içerir) Ayçiçek yağı Tuz
Bulgur Pilavı Bulgur (!)(Gluten içerir) Yeşil biber Domates Ayçiçek yağı Domates Salçası Karabiber Tuz	**Soslu Makarna** Makarna (!)(Gluten içerir) Domates Salçası Ayçiçek Yağı Tuz	**Pirinç Pilavı** Pirinç Şehriye (!)(Gluten içerir) Ayçiçek Yağı Tuz	**Bulgur Pilavı** Bulgur (!)(Gluten içerir) Yeşil biber Domates Ayçiçek yağı Domates Salçası Karabiber Tuz	**Pirinç Pilavı** Pirinç Şehriye (!)(Gluten içerir) Ayçiçek Yağı Tuz
Mercimek Çorbası Kırmızı mercimek Soğan	**Ayran Aşı Çorbası** Yoğurt (!) (Süt ve süt ürünleri)	**Ezogelin Çorbası** Kırmızı mercimek Un (!)(Gluten içerir)	**Arap Aşı Çorbası** Tavuk fileto Domates	**Süzme Mercimek Çorbası** Kırmızı mercimek

Salça Un (!)(Gluten içerir) Ayçiçek yağı Tuz	Bugday (!)(Gluten içerir) Nohut Un(!)(Gluten içerir) Ayçiçek yağı Tuz	Pirinç Bulgur (!)(Gluten içerir) Domates Salçası Kırmızı biber Nane Soğan Ayçiçek yağı	Domates salçası Erişte Un(!)(Gluten içerir) Ayçiçek yağı Tuz	Soğan Salça Un (!)(Gluten içerir) Ayçiçek yağı Tuz
Cacık Yoğurt (!) (Süt ve süt ürünleri) Salatalık Dere otu	**Meyve**	**Turşu**	**Mevsim Salata** Domates Salatalık Marul Limon Havuç	**Şekerpare** Un (!)(Gluten içerir) Şeker Vanilya Fındık (Sert kabuklu meyveler) Ayçiçek Yağı Şeker Tereyağı (!) (Süt ve süt ürünleri) Yumurta (!) İrmik (!)(Gluten içerir) Limon

GIDA VE KONTROL GENEL MÜDÜRLÜĞÜ

GIDA ALERJİNİZ VAR MI?
EN ÖNEMLİ 14 ALERJEN!!!

GIDA ALERJİNİZ VARSA SİPARİŞ VERMEDEN ÖNCE BİLGİ İSTEYİNİZ!!!

1. Gluten içeren tahıllar ve bunların ürünleri



2. Kabuklular (Crustacea) ve bunların ürünleri



3. Yumurta ve yumurta ürünleri



4. Süt ve süt ürünleri



5. Balık ve balık ürünleri



6. Hardal ve hardal ürünleri



7. Yerfıstığı ve yerfıstığı ürünleri



8. Soya fasulyesi ve soya fasulyesi ürünleri



9. Kereviz ve kereviz ürünleri



10. Acı bakla ve acı bakla ürünleri



11. Sert kabuklu meyveler ve bunların ürünleri



12. Kükürt dioksit ve sülfitler



13. Yumuşakçalar ve ürünleri



14. Susam tohumu ve susam tohumu ürünleri

