



GS ÜNİVERSİTESİ EKİM 2018 AKSAM YEMEK MENÜSÜ

HAZİRAN	SALI	ÇARŞAMBA	PERŞEMBE	CUMA					
1/10/2018	02/10/2018	03/10/2018	04/10/2018	05/10/2018					
NANELİ YOĞURT ÇORBA PATLICAN MUSAKKA ŞEH. BULGUR PİLAVI	176 KAL 320 KAL 346 KAL	SEBZE ÇORBASI IZGARA KÖFTE PIRINÇ PİLAVI	100 KAL 380 KAL 420 KAL	EZOĞELİN ÇORBA ETLİ TÜRLÜ GÜL BÖREĞİ	193 KAL 280 KAL 370 KAL	DOMATES ÇORBA TAVUK PİRZOLA ERİŞTE	166 330 296 KAL	TARHANA ÇORBA KIYMALI İSPANAK MANTI	105 KAL 185 KAL 410 KAL
MANDALİNA KAKAOLU PUDİNG	75 KAL 200 KAL	ARMUT TULUMBA TATLISI	75 KAL 350 KAL	PORTAKAL MUHALLEBİ	75 KAL 200 KAL	ELMA CEVİZLİ BAKLAVA	75 KAL 408 KAL	ÜZÜM MEYVELİ PUPİNG	75 KAL 200 KAL
YOĞURT	121 KAL	YOĞURT	121 KAL	YOĞURT	121 KAL	YOĞURT	121	YOĞURT	121 KAL
ÇOBAN SALATA YEŞİL SALATA KIRMIZI LAHANA AMERİKAN SALATA ACILI EZME MAYDANOZ/DEREOTU	30 KAL 10 KAL 10 KAL 50 KAL 30 KAL 10 KAL	YEŞİL SALATA ÇOBAN SALATA MAKARNA SALATASI HAVUÇ SALATA YOĞURTLU BADEM MAYDANOZ/DEREOTU	10 KAL 30 KAL 50 KAL 10 KAL 50 KAL 10 KAL	ÇOBAN SALATA YEŞİL SALATA JAPON SALATA KORNİŞON TURŞU ÇİĞ KÖFTE MAYDANOZ/DEREOTU	30 KAL 10 KAL 30 KAL 30 KAL 50 KAL 10 KAL	YEŞİL SALATA ÇOBAN SALATA KARIŞIK TURŞU SOSLU PEYNİR TOPLARI CACIK MAYDANOZ/DEREOTU	10 KAL 30 KAL 30 KAL 70 KAL 40 KAL 10 KAL	ÇOBAN SALATA YEŞİL SALATA HAVUÇ SALATA ACILI EZME YOĞURTLU KAPYA BİBER MAYDANOZ/DEREOTU	30 KAL 10 KAL 10 KAL 30 KAL 50 KAL 10 KAL
08/10/2018	09/10/2018	10/10/2018	11/10/2018	12/10/2018					
MERCİMEK ÇORBA MEVSİM BALIK SPAGETTİ	178 KAL 458 KAL 296 KAL	MANTAR ÇORBA İZMİR KÖFTE PIRINÇ PİLAVI	100 KAL 375 KAL 420 KAL	BROKOLİ ÇORBA PATATES MUSAKKA ERİŞTE	100 KAL 340 KAL 296 KAL	SEBZE ÇORBA TAVUK KAVURMA PIRINÇ PİLAVI	100 KAL 400 KAL 420 KAL	EZOĞELİN ÇORBA ETLİ BEZELYE KOL BÖREĞİ	193 KAL 260 KAL 370 KAL
ÜZÜM İRMİK HELVASI	75 KAL 400 KAL	PORTAKAL REVANİ	75 KAL 378 KAL	ELMA PASTA	75 KAL 300 KAL	MANDALİNA PEYNİR TATLISI	75 KAL 270 KAL	KIVI MUHALLEBİ	75 KAL 200 KAL
YOĞURT	121 KAL	YOĞURT	121 KAL	YOĞURT	121 KAL	YOĞURT	121	YOĞURT	121 KAL
ÇOBAN SALATA YEŞİL SALATA MISIRLI GÖBEK HAVUÇ SALATA MAKARNA SALATASI MAYDANOZ/DEREOTU	30 KAL 10 KAL 10 KAL 10 KAL 50 KAL 10 KAL	YEŞİL SALATA ÇOBAN SALATA HAVUÇ SALATA AMERİKAN SALATA KAPYA SALATASI MAYDANOZ/DEREOTU	10 KAL 30 KAL 10 KAL 50 KAL 30 KAL 10 KAL	ÇOBAN SALATA YEŞİL SALATA JAPON SALATA YOĞ. BİBER KIZARTMA ACILI EZME MAYDANOZ/DEREOTU	30 KAL 10 KAL 30 KAL 50 KAL 30 KAL 10 KAL	YEŞİL SALATA ÇOBAN SALATA HAVUÇ SALATA PATATES SALATASI HAYDARI MAYDANOZ/DEREOTU	10 KAL 30 KAL 10 KAL 50 KAL 40 KAL 10 KAL	ÇOBAN SALATA YEŞİL SALATA KIRMIZI LAHANA ROKA SALATASI PIYAZ MAYDANOZ/DEREOTU	30 KAL 10 KAL 10 KAL 10 KAL 50 KAL 10 KAL
15/10/2018	16/10/2018	17/10/2018	18/10/2018	19/10/2018					
KESME AŞI ÇORBA ETLİ BİBER DOLMA GÜL BÖREĞİ	215 KAL 226 KAL 370 KAL	YAYLA ÇORBA TAVUK BAGET PIRINÇ PİLAVI	182 KAL 330 KAL 420 KAL	TARHANA ÇORBASI KARNİYARİK BULGUR PİLAVI	105 KAL 349 KAL 346 KAL	SEBZE ÇORBA KARIŞIK IZGARA ERİŞTE	100 KAL 390 296 KAL	MERCİMEK ÇORBA MEVSİM BALIK SPAGETTİ	178 KAL 458 KAL 296 KAL
ELMA KAZANDIBİ	75 KAL 200 KAL	MANDALİNA ŞÖBİYET	75 KAL 408 KAL	MUZ CEVİZLİ KADAYIF	75 KAL 419 KAL	PORTAKAL KEŞKÜL	75 KAL 200 KAL	ARMUT TAHİN HELVASI	75 KAL 337 KAL
YOĞURT	121 KAL	YOĞURT	121 KAL	YOĞURT	121 KAL	YOĞURT	121	YOĞURT	121 KAL
ÇOBAN SALATA YEŞİL SALATA KIRMIZI LAHANA HAVUÇ SALATA PANÇO MAYDANOZ/DEREOTU	30 KAL 10 KAL 10 KAL 10 KAL 50 KAL 10 KAL	YEŞİL SALATA ÇOBAN SALATA HAVUÇ SALATA KARIŞIK TURŞU KOYU CACIK MAYDANOZ/DEREOTU	10 KAL 30 KAL 10 KAL 30 KAL 40 KAL 10 KAL	ÇOBAN SALATA YEŞİL SALATA JULYEN SALATA MÜCVER MANTAR SALATASI MAYDANOZ/DEREOTU	30 KAL 10 KAL 30 KAL 80 KAL 30 KAL 10 KAL	YEŞİL SALATA ÇOBAN SALATA HAVUÇ SALATA ÇİĞ KÖFTE HAYDARI MAYDANOZ/DEREOTU	10 KAL 30 KAL 10 KAL 50 KAL 40 KAL 10 KAL	ÇOBAN SALATA YEŞİL SALATA ZEYTİN SALATASI SOSLU PEYNİR TOPLARI YOĞ. SEMİZOTU MAYDANOZ/DEREOTU	30 KAL 10 KAL 30 KAL 70 KAL 50 KAL 10 KAL
22/10/2018	23/10/2018	24/10/2018	25/10/2018	26/10/2018					
BROKOLİ ÇORBA ETLİ NOHUT BULGUR PİLAVI	100 KAL 275 KAL 346 KAL	DOMATES ÇORBA KAŞARLI KÖFTE ERİŞTE	166 KAL 390 KAL 296 KAL	EZOĞELİN ÇORBA İSKENDER PIRINÇ PİLAVI	193 KAL 450 KAL 420 KAL	NANELİ YOĞURT ÇORBA TAVUK ŞİNİTZEL ŞEH. BULGUR PİLAVI	176 450 KAL 346 KAL	MERCİMEK ÇORBA KIYMALI İSPANAK MANTI	178 KAL 185 KAL 410 KAL
MUZ KAKAOLU PUDİNG	75 KAL 200 KAL	ÜZÜM TULUMBA TATLISI	75 KAL 350 KAL	MANDALİNA TAVUKGÖĞSÜ TATLISI	75 KAL 200 KAL	ARMUT TRİLEÇE	75 KAL 300 KAL	PORTAKAL HAŞHAŞLI TATLI	75 KAL 397 KAL
YOĞURT	121 KAL	YOĞURT	121 KAL	YOĞURT	121 KAL	YOĞURT	121	YOĞURT	121 KAL
ÇOBAN SALATA YEŞİL SALATA ZEYTİN SALATASI ACILI EZME YOĞURTLU KAPYA BİBER MAYDANOZ/DEREOTU	30 KAL 10 KAL 30 KAL 30 KAL 50 KAL 10 KAL	YEŞİL SALATA ÇOBAN SALATA KIRMIZI LAHANA ROKA SALATA PIYAZ MAYDANOZ/DEREOTU	10 KAL 30 KAL 10 KAL 10 KAL 50 KAL 10 KAL	ÇOBAN SALATA YEŞİL SALATA ZEYTİN SALATASI KISIR MISIR SALATA MAYDANOZ/DEREOTU	30 KAL 10 KAL 30 KAL 50 KAL 20 KAL 10 KAL	YEŞİL SALATA ÇOBAN SALATA HAVUÇ SALATASI HAYDARI MISIRLI BİBER KAVURMA MAYDANOZ/DEREOTU	10 KAL 30 KAL 10 KAL 40 KAL 50 KAL 10 KAL	ÇOBAN SALATA YEŞİL SALATA KIRMIZI LAHANA KORNİŞON TURŞU AMERİKAN SALATA MAYDANOZ/DEREOTU	30 KAL 10 KAL 10 KAL 30 KAL 50 KAL 10 KAL
29/10/2018	30/10/2018	31/10/2018							
	MERCİMEK ÇORBA İÇLİ KÖFTE SPAGETTİ	178 KAL 430 KAL 296 KAL	NANELİ YOĞURT ÇORBA ETLİ TÜRLÜ KOL BÖREĞİ	176 KAL 280 KAL 370 KAL					
BAYRAMINIZ	ARMUT KEŞKÜL	75 KAL 200 KAL	ELMA SÜTLÜ NURİYE	75 KAL 408 KAL					
KUTLU	YOĞURT	121 KAL	YOĞURT	121 KAL					
OLSUN	YEŞİL SALATA ÇOBAN SALATA MÜCVER ZEYTİN SALATASI KARIŞIK TURŞU MAYDANOZ/DEREOTU	10 KAL 30 KAL 80 KAL 30 KAL 30 KAL 10 KAL	ÇOBAN SALATA YEŞİL SALATA HAVUÇ SALATA ÇİĞ KÖFTE SOSLU PEYNİR TOPLARI MAYDANOZ/DEREOTU	30 KAL 10 KAL 10 KAL 50 KAL 70 KAL 10 KAL					

PROJE YÖNETİCİSİ
YASEMİN ŞAHİN

BÖLGE MÜDÜRÜ
UĞUR SENEL

SAĞLIK, KÜLTÜR VE SPOR DAİRE BAŞKANI
YUSUF GOCUK