



GS ÜNİVERSİTESİ EKİM 2018 ÖĞLE YEMEK MENÜSÜ

HAZİRAN	SALI	ÇARŞAMBA	PERŞEMBE	CUMA
01/10/2018	02/10/2018	03/10/2018	04/10/2018	05/10/2018
GELİN ÇORBA HASAN PAŞA KÖFTE MELEK PİLAVI	DOMATES ÇORBA KABAK KALYE SU BÖREĞİ	YAYLA ÇORBASI BAHÇE SOSLU TAVUK MAKARNA	ŞEHRİYE ÇORBASI GEMİCİ USULÜ KURU PİRİNÇ PİLAVI	MERCİMEK ÇORBA FİRINDA MANTAR ŞEH. BULGUR PİLAVI
193 KAL 390 KAL 420 KAL	166 KAL 250 KAL 370 KAL	182 KAL 350 KAL 296 KAL	120 KAL 255 KAL 420 KAL	178 KAL 250 KAL 346 KAL
ÜZÜM CEVİZLİ KADAYIF	PORTAKAL HAŞHAŞLI TATLI	ELMA ŞÖBİYET	MANDALİNA SUPANGLE	ARMUT KEMALPAŞA TATLISI
75 KAL 419 KAL	75 KAL 397 KAL	75 KAL 408 KAL	75 KAL 200 KAL	75 KAL 270 KAL
Z.Y. BROKOLİ DİY. İSPANAK	Z.Y. PIRASA DİY. KÖFTE	Z.Y. ENGİNAR DİY. SEBZE KIZARTMA	Z.Y. İMAM BAYILDI DİY. TON BALIĞI	Z.Y. TAZE FASULYE DİY. BAGET HAŞLAMA
100 KAL 100 KAL	100 KAL 380 KAL	100 KAL 225 KAL	100 KAL 190 KAL	100 KAL 380 KAL
YOĞURT	YOĞURT	YOĞURT	YOĞURT	YOĞURT
121 KAL	121 KAL	121 KAL	121 KAL	121 KAL
ÇOBAN SALATA YEŞİL SALATA KIRMIZI LAHANA AMERİKAN SALATA ACILI EZME MAYDANOZ/DEREOTU	YEŞİL SALATA ÇOBAN SALATA MAKARNA SALATASI HAVUÇ SALATA YOĞURLU BADEM MAYDANOZ/DEREOTU	ÇOBAN SALATA YEŞİL SALATA JAPON SALATA KORNİŞON TURŞU ÇİĞ KÖFTE MAYDANOZ/DEREOTU	YEŞİL SALATA ÇOBAN SALATA KARIŞIK TURŞU SOSLU PEYNİR TOPLARI CACIK MAYDANOZ/DEREOTU	ÇOBAN SALATA YEŞİL SALATA HAVUÇ SALATA ACILI EZME YOĞURLU KAPYA BİBER MAYDANOZ/DEREOTU
30 KAL 10 KAL 10 KAL 50 KAL 30 KAL 10 KAL	10 KAL 30 KAL 50 KAL 10 KAL 50 KAL 10 KAL	30 KAL 10 KAL 30 KAL 30 KAL 50 KAL 10 KAL	10 KAL 30 KAL 30 KAL 70 KAL 40 KAL 10 KAL	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
SEBZE ÇORBASI FINDIK KÖFTE PİRİNÇ PİLAVI	EZOĞELİN ÇORBA ETLİ TAZE FASULYE ERİŞTE	NANELİ YOĞURT ÇORBA TAVUK BAGET BULGUR PİLAVI	MERCİMEK ÇORBA ETLİ BİBER DOLMA GÜL BÖREĞİ	DOMATES ÇORBA MEVSİM BALIK SPAGETTİ
100 KAL 350 KAL 420 KAL	193 KAL 200 KAL 296 KAL	176 KAL 330 KAL 346 KAL	178 KAL 226 KAL 370 KAL	166 KAL 458 KAL 296 KAL
MANDALİNA VEZİR PARMAĞI	ERİK KEŞKÜL	MUZ KABAK TATLISI	ARMUT TRİLEÇE	ÜZÜM İRMİK HELVASI
75 KAL 320 KAL	75 KAL 200 KAL	75 KAL 359 KAL	75 KAL 300 KAL	75 KAL 400 KAL
Z.Y. BARBUNYA DİY.ET HAŞLAMA	Z.Y. KARNABAHAAR DİY. TAVUK IZGARA	Z.Y. MANTAR DİY. KÖFTE	Z.Y. KABAK DİY. BUT HAŞLAMA	Z.Y. ŞAKŞUKA DİY. BROKOLİ
100 KAL 380 KAL	100 KAL 380 KAL	100 KAL 380 KAL	100 KAL 380 KAL	100 KAL 100 KAL
YOĞURT	YOĞURT	YOĞURT	YOĞURT	YOĞURT
121 KAL	121 KAL	121 KAL	121 KAL	121 KAL
ÇOBAN SALATA YEŞİL SALATA MISIRLI GÖBEK HAVUÇ SALATA MAKARNA SALATASI MAYDANOZ/DEREOTU	YEŞİL SALATA ÇOBAN SALATA HAVUÇ SALATA AMERİKAN SALATA KAPYA SALATASI MAYDANOZ/DEREOTU	ÇOBAN SALATA YEŞİL SALATA JAPON SALATA YOĞ. BİBER KIZARTMA ACILI EZME MAYDANOZ/DEREOTU	YEŞİL SALATA ÇOBAN SALATA HAVUÇ SALATA PATATES SALATASI HAYDARI MAYDANOZ/DEREOTU	ÇOBAN SALATA YEŞİL SALATA KIRMIZI LAHANA ROKA SALATASI PIYAZ MAYDANOZ/DEREOTU
30 KAL 10 KAL 10 KAL 10 KAL 50 KAL 10 KAL	10 KAL 30 KAL 10 KAL 50 KAL 30 KAL 10 KAL	30 KAL 10 KAL 30 KAL 50 KAL 30 KAL 10 KAL	10 KAL 30 KAL 10 KAL 50 KAL 40 KAL 10 KAL	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
EZOĞELİN ÇORBA ORMAN KEBAP PİRİNÇ PİLAVI	BROKOLİ ÇORBA ETLİ NOHUT BULGUR PİLAVI	NANELİ YOĞURT ÇORBA İÇLİ KÖFTE SPAGETTİ	MERCİMEK ÇORBA İSPANAK GRATEN KOL BÖREĞİ	DOMATES ÇORBA TAVUK KAVURMA MAKARNA
193 KAL 320 KAL 420 KAL	100 KAL 275 KAL 346 KAL	176 KAL 430 KAL 296 KAL	178 KAL 185 KAL 370 KAL	166 KAL 400 KAL 296 KAL
MANDALİNA TULUMBA	ARMUT KREM ŞOKELLA	PORTAKAL PASTA	ELMA AYVA TATLISI	MANDALİNA KAZANDIBİ
75 KAL 350 KAL	75 KAL 200 KAL	75 KAL 300 KAL	75 KAL 205 KAL	75 KAL 200 KAL
Z.Y. KEREVİZ DİY. TAVUK IZGARA	Z.Y. YAPRAK SARMA DİY. ET HAŞLAMA	Z.Y. PIRASA DİY. KABAK	Z.Y. TAZE FASULYE DİY. KÖFTE	Z.Y. BARBUNYA DİY. SEBZE GRATEN
100 KAL 380 KAL	100 KAL 380 KAL	100 KAL 100 KAL	100 KAL 380 KAL	100 KAL 180 KAL
YOĞURT	YOĞURT	YOĞURT	YOĞURT	YOĞURT
121 KAL	121 KAL	121 KAL	121 KAL	121 KAL
ÇOBAN SALATA YEŞİL SALATA KIRMIZI LAHANA HAVUÇ SALATA PANÇO MAYDANOZ/DEREOTU	YEŞİL SALATA ÇOBAN SALATA HAVUÇ SALATA KARIŞIK TURŞU KOYU CACIK MAYDANOZ/DEREOTU	ÇOBAN SALATA YEŞİL SALATA JULYEN SALATA MÜCVER MANTAR SALATASI MAYDANOZ/DEREOTU	YEŞİL SALATA ÇOBAN SALATA HAVUÇ SALATA ÇİĞ KÖFTE HAYDARI MAYDANOZ/DEREOTU	ÇOBAN SALATA YEŞİL SALATA ZEYTİN SALATASI SOSLU PEYNİR TOPLARI YOĞ. SEMİZOTU MAYDANOZ/DEREOTU
30 KAL 10 KAL 10 KAL 10 KAL 50 KAL 10 KAL	10 KAL 30 KAL 10 KAL 30 KAL 40 KAL 10 KAL	30 KAL 10 KAL 30 KAL 80 KAL 30 KAL 10 KAL	10 KAL 30 KAL 10 KAL 50 KAL 40 KAL 10 KAL	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
ÇATALAŞI ÇORBA EKŞİLİ KÖFTE PİRİNÇ PİLAVI	EZOĞELİN ÇORBA MEVSİM BALIK KUSKUS	ŞEHRİYE ÇORBA TAVUK BUT KIZARTMA BULGUR PİLAVI	MERCİMEK ÇORBA KABAK DOLMA ERİŞTE	SEBZE ÇORBA ET DÖNER/PATATES MELEK PİLAVI
132 KAL 350 KAL 420 KAL	193 KAL 458 KAL 296 KAL	120 KAL 380 KAL 346 KAL	178 KAL 231 KAL 296 KAL	100 KAL 430 KAL 420 KAL
ELMA REVANİ	PORTAKAL TAHİN HELVA	ARMUT KABAK TATLISI	MANDALİNA PASTA	KİVİ PEYNİR TATLISI
75 KAL 378 KAL	75 KAL 337 KAL	75 KAL 359 KAL	75 KAL 300 KAL	75 KAL 270 KAL
Z.Y. İSPANAK DİY. TON BALIĞI	Z.Y.ENGİNAR DİY. BAGET HAŞLAMA	Z.Y. PIRASA DİY. KEREVİZ	Z.Y. BEZELYE DİY. KÖFTE	Z.Y. BROKOLİ DİY. SEBZE SOTE
100 KAL 190 KAL	100 KAL 380 KAL	100 KAL 100 KAL	100 KAL 380 KAL	100 KAL 225 KAL
YOĞURT	YOĞURT	YOĞURT	YOĞURT	YOĞURT
121 KAL	121 KAL	121 KAL	121 KAL	121 KAL
ÇOBAN SALATA YEŞİL SALATA ZEYTİN SALATASI ACILI EZME YOĞURLU KAPYA BİBER MAYDANOZ/DEREOTU	YEŞİL SALATA ÇOBAN SALATA KIRMIZI LAHANA ROKA SALATA PIYAZ MAYDANOZ/DEREOTU	ÇOBAN SALATA YEŞİL SALATA ZEYTİN SALATASI KISIR MISIR SALATA MAYDANOZ/DEREOTU	YEŞİL SALATA ÇOBAN SALATA HAVUÇ SALATASI HAYDARI MISIRLI BİBER KAVURMA MAYDANOZ/DEREOTU	ÇOBAN SALATA YEŞİL SALATA KIRMIZI LAHANA KORNİŞON TURŞU AMERİKAN SALATA MAYDANOZ/DEREOTU
30 KAL 10 KAL 30 KAL 30 KAL 50 KAL 10 KAL	10 KAL 30 KAL 10 KAL 10 KAL 50 KAL 10 KAL	30 KAL 10 KAL 30 KAL 50 KAL 20 KAL 10 KAL	10 KAL 30 KAL 10 KAL 40 KAL 50 KAL 10 KAL	30 KAL 10 KAL 10 KAL 30 KAL 50 KAL 10 KAL
29/10/2018	30/10/2018	31/10/2018		
	BROKOLİ ÇORBA KURU FASULYE PİRİNÇ PİLAVI	EZOĞELİN ÇORBA ARNAVUT ÇİĞERİ ŞARK PİLAVI		
	100 KAL 255 KAL 420 KAL	193 KAL 513 KAL 420 KAL		
BAYRAMINIZ	ELMA HAVUÇ DİLİM BAKLAVA	MANDALİNA YOĞURT TATLISI		
	75 KAL 408 KAL	75 KAL 250 KAL		
	Z.Y. YAPRAK SARMA DİY. ET HAŞLAMA	Z.Y. KEREVİZ DİY. KABAK		
	100 KAL 380 KAL	100 KAL 100 KAL		
KUTLU	YOĞURT	YOĞURT		
	121 KAL	121 KAL		
OLSUN	YEŞİL SALATA ÇOBAN SALATA MÜCVER ZEYTİN SALATASI KARIŞIK TURŞU MAYDANOZ/DEREOTU	ÇOBAN SALATA YEŞİL SALATA HAVUÇ SALATA ÇİĞ KÖFTE SOSLU PEYNİR TOPLARI MAYDANOZ/DEREOTU		
	10 KAL 30 KAL 80 KAL 30 KAL 30 KAL 10 KAL	30 KAL 10 KAL 10 KAL 50 KAL 70 KAL 10 KAL		