



GS ÜNİVERSİTESİ EYLÜL 2018 Ö ĞLE MENÜSÜ

PAZARTESİ 03/09/2018	SALI 04/09/2018	ÇARŞAMBA 05/09/2018	PERŞEMBE 06/09/2018	CUMA 07/09/2018
BROKOLİ ÇORBA 100 KAL MANTAR SOTE 370 KAL SPAGETTİ 296 KAL	NANELİ YOĞURT ÇORBA 176 KAL ETLİ NOHUT 275 KAL PIRINÇ PİLAVI 420 KAL	EZOĞELİN ÇORBA 193 KAL İŞLİM KÖFTE 410 KAL ŞEH.BULGUR PİLAVI 346 KAL	TAVUKSUYU ÇORBA 139 KAL PATATES MUSAKKA 340 KAL ERİŞTE 296 KAL	MERCİMEK ÇORBA 178 KAL TAVUK PİRZOLA 330 KAL PIRINÇ PİLAVI 420 KAL
ELMA 75 KAL TULUMBA TATLISI 350 KAL	KAVUN 75 KAL TAVUK GÖĞSÜ 200 KAL	ÜZÜM 75 KAL EKLER PASTA 250 KAL	NEKTARİ 75 KAL PEYNİR TATLISI 270 KAL	ARMUT 75 KAL MOZAİK PASTA 300 KAL
Z.Y. KABAK 100 KAL DİY. TAVUK 380 KAL	Z.Y. BROKOLİ 100 KAL DİY. TON BALIK 190 KAL	Z.Y. BARBUNYA 100 KAL DİY. KABAK 100 KAL	Z.Y. BAMYA 100 KAL DİY. KÖFTE 380 KAL	Z.Y. ŞAKSUKA 100 KAL DİY. ET HAŞLAMA 380 KAL
YOĞURT 121 KAL	YOĞURT 121 KAL	YOĞURT 121 KAL	YOĞURT 121 KAL	YOĞURT 121 KAL
YEŞİL SALATA 10 KAL COBAN SALATA 30 KAL CACIK 40 KAL ZEYTİN SALATASI 30 KAL ÇERKEZ SALATASI 60 KAL MAYDANOZ/ DEREOTU 10 KAL	YEŞİL SALATA 10 KAL COBAN SALATA 30 KAL KOYU CACIK 40 KAL HAVUÇ TARATOR 50 KAL KISIR 50 KAL MAYDANOZ/ DEREOTU 10 KAL	YEŞİL SALATA 10 KAL COBAN SALATA 30 KAL HAVUÇ SALATA 10 KAL KAPYA SALATASI 30 KAL YOĞ. BİBER KIZARTMA 50 KAL MAYDANOZ/ DEREOTU 10 KAL	YEŞİL SALATA 10 KAL COBAN SALATA 30 KAL KOYU CACIK 40 KAL SEMİZOTU SALATASI 30 KAL KARIŞIK TURŞU 30 KAL MAYDANOZ/ DEREOTU 10 KAL	YEŞİL SALATA 10 KAL COBAN SALATA 30 KAL COBAN SALATA 30 KAL ÇİĞ KÖFTE 50 KAL KABAK TARATOR 50 KAL ZEYTİN SALATASI 30 KAL MAYDANOZ/ DEREOTU 10 KAL
10/09/2018	11/09/2018	12/09/2018	13/09/2018	14/09/2018
MERCİMEK ÇORBA 178 KAL ET DÖNER 430 KAL PIRINÇ PİLAVI 420 KAL	ALACA ÇORBA 120 KAL ETLİ TAZE FASULYE 200 KAL ŞARK PİLAVI 377 KAL	DOMATES ÇORBA 166 KAL TAVUK KANAT 320 KAL SPAGETTİ 296 KAL	SEBZE ÇORBA 100 KAL KARNİYARİK 349 KAL ŞEH. BULGUR PİLAVI 346 KAL	EZOĞELİN ÇORBA 193 KAL BODRUM KÖFTE 350 KAL ERİŞTE 296 KAL
MUZ 75 KAL TRİLEÇE 300 KAL	ÜZÜM 75 KAL HAŞHAŞ TATLISI	NEKTARİ 75 KAL KAZANDİBİ 200 KAL	ELMA 75 KAL DONDURMA 207 KAL	KAVUN 75 KAL VIŞNE SOSLU REVANİ 378 KAL
Z.Y. YAPRAK ARMA 100 KAL DİY. SEBZE KIZARTMA 225 KAL	Z.Y. KEREVİZ 100 KAL DİY. BAGET HAŞLAMA 380 KAL	Z.Y. KABAK 100 KAL DİY. KÖFTE 380 KAL	Z.Y. MANTAR 100 KAL DİY. İSPANAK 100 KAL	Z.Y. ŞAKSUKA 100 KAL DİY. TON BALIĞI 190 KAL
YOĞURT 121 KAL	YOĞURT 121 KAL	YOĞURT 121 KAL	YOĞURT 121 KAL	YOĞURT 121 KAL
YEŞİL SALATA 10 KAL COBAN SALATA 30 KAL KOYU CACIK 40 KAL SOSLU PEYNİR TOPLARI 70 KAL JAPON SALATA 30 KAL MAYDANOZ/ DEREOTU 10 KAL	COBAN SALATA 30 KAL HAVUÇ SALATA 10 KAL KISIR 50 KAL ÇERKEZ SALATA 60 KAL KABAK TARATOR 50 KAL MAYDANOZ/ DEREOTU 10 KAL	YEŞİL SALATA 10 KAL COBAN SALATA 30 KAL KOYU CACIK 40 KAL NOHUT SALATASI 50 KAL MAMZANA 30 KAL MAYDANOZ/ DEREOTU 10 KAL	YEŞİL SALATA 10 KAL COBAN SALATA 30 KAL KIRMIZI LAHANA 10 KAL BÖRÜLCE 30 KAL HAVUÇ TARATOR 50 KAL MAYDANOZ/ DEREOTU 10 KAL	YEŞİL SALATA 10 KAL COBAN SALATA 30 KAL KOYU CACIK 40 KAL ÇİĞ KÖFTE 50 KAL JÜLYEN SALATA 30 KAL MAYDANOZ/ DEREOTU 10 KAL
17/09/2018	18/09/2018	19/09/2018	20/09/2018	21/09/2018
MERCİMEK ÇORBA 178 KAL İÇLİ KÖFTE 430 KAL ERİŞTE 296 KAL	NANELİ YOĞURT ÇORBA 176 KAL KABAK KALYE 250 KAL SU BÖREĞİ 370 KAL	DOMATES ÇORBA 166 KAL MEVSİM BALIK 458 KAL SPAGETTİ 296 KAL	AYRANAŞI ÇORBA 142 KAL KURU FASULYE 255 KAL PIRINÇ PİLAVI 420 KAL	EZOĞELİN ÇORBA 193 KAL KARIŞIK İZGARA 390 KAL PIRINÇ PİLAVI 420 KAL
PORTAKAL 75 KAL CEV. KADAYIF 419 KAL	ERİK 75 KAL KESKÜL 200 KAL	ARMUT 75 KAL İRMİK HELVASI 400 KAL	ÜZÜM 75 KAL DONDURMA 207 KAL	ELMA 75 KAL EKLER PASTA 250 KAL
Z.Y. BARBUNYA 100 KAL DİY. SEBZE GRATEN 180 KAL	Z.Y. BAMYA 100 KAL DİY. ET HAŞLAMA 380 KAL	Z.Y. BROKOLİ 100 KAL DİY. BAGET HAŞLAMA 380 KAL	Z.Y. KARNABAHAHAR 100 KAL DİY. KÖFTE 380 KAL	Z.Y. ORBİT 100 KAL DİY. İSPANAK 100 KAL
YOĞURT 121 KAL	YOĞURT 121 KAL	YOĞURT 121 KAL	YOĞURT 121 KAL	YOĞURT 121 KAL
YEŞİL SALATA 10 KAL COBAN SALATA 30 KAL AÇILI EZME 30 KAL BROKOLİ 30 KAL MAMZANA 30 KAL MAYDANOZ/ DEREOTU 10 KAL	COBAN SALATA 30 KAL HAVUÇ SALATA 10 KAL KISIR 50 KAL HAVUÇ TARATOR 50 KAL PATATES HUMUSU 50 KAL MAYDANOZ/ DEREOTU 10 KAL	YEŞİL SALATA 10 KAL COBAN SALATA 30 KAL ROKA SALATASI 10 KAL SEMİZOTU SALATASI 30 KAL ÇERKEZ SALATA 60 KAL MAYDANOZ/ DEREOTU 10 KAL	YEŞİL SALATA 10 KAL COBAN SALATA 30 KAL KIRMIZI LAHANA 10 KAL HAYDARI 40 KAL KARIŞIK TURŞU 30 KAL MAYDANOZ/ DEREOTU 10 KAL	YEŞİL SALATA 10 KAL COBAN SALATA 30 KAL HAVUÇ SALATA 10 KAL KABAK TARATOR 50 KAL KAPYA SALATASI 30 KAL MAYDANOZ/ DEREOTU 10 KAL
24/09/2018	25/09/2018	26/09/2018	27/09/2018	28/09/2018
MERCİMEK ÇORBA 178 KAL SOSLU DANA BİFTEK 430 KAL PIRINÇ PİLAVI 420 KAL	KESME AŞI ÇORBA 215 KAL ETLİ BEZELYE 260 KAL ŞEH. BULGUR PİLAVI 346 KAL	EZOĞELİN ÇORBA 193 KAL KADINBUDU KÖFTE 500 KAL TEMAŞ MAKARNA 320 KAL	MANTAR ÇORBA 100 KAL ETLİ BİBER DOLMA 226 KAL KOL BÖREĞİ 370 KAL	DOMATES ÇORBA 166 KAL MEVSİM BALIK 458 KAL SPAGETTİ 296 KAL
NEKTARİ 75 KAL REVANİ 378 KAL	ELMA 75 KAL KABAK TATLISI 359 KAL	ARMUT 75 KAL SUPANGLE 200 KAL	MUZ 75 KAL CEVİZLİ BAKLAVA 408 KAL	ÜZÜM 75 KAL İRMİK HELVASI 400 KAL
Z.Y. İSPANAK 100 KAL DİY. KÖFTE 380 KAL	Z.Y. BAMYA 100 KAL DİY. TON BALIĞI 190 KAL	Z.Y. BARBUNYA 100 KAL DİY. SEBZE GRATEN 180 KAL	Z.Y. KABAK 100 KAL DİY. BUT KIZARTMA 380 KAL	Z.Y. MANTAR 100 KAL D.Y. ORBİT 100 KAL
YOĞURT 121 KAL	YOĞURT 121 KAL	YOĞURT 121 KAL	YOĞURT 121 KAL	YOĞURT 121 KAL
YEŞİL SALATA 10 KAL COBAN SALATA 30 KAL KOYU CACIK 40 KAL PATATES SALATASI 50 KAL AÇILI EZME 30 KAL MAYDANOZ/ DEREOTU 10 KAL	COBAN SALATA 30 KAL YEŞİL SALATA 10 KAL MAMZANA 30 KAL MAKARNA SALATASI 50 KAL YOĞ. SEMİZOTU 50 KAL MAYDANOZ/ DEREOTU 10 KAL	YEŞİL SALATA 10 KAL COBAN SALATA 30 KAL KISIR 50 KAL ZEYTİN SALATASI 30 KAL HAYDARI 40 KAL MAYDANOZ/ DEREOTU 10 KAL	YEŞİL SALATA 10 KAL COBAN SALATA 30 KAL PEMBE SULTAN 50 KAL NOHUT SALATASI 50 KAL SOSLU PEYNİR TOPLARI 70 KAL MAYDANOZ/ DEREOTU 10 KAL	YEŞİL SALATA 10 KAL COBAN SALATA 30 KAL HAVUÇ SALATA 10 KAL ÇİĞ KÖFTE 50 KAL ROKA SALATA 10 KAL MAYDANOZ/ DEREOTU 10 KAL

PROJE YÖNETİCİSİ
YASEMİN ŞAHİN

BÖLGE MÜDÜRÜ
UĞUR SENEL

SAĞLIK, KÜLTÜR VE SPOR DAİRE BAŞKANI
YUSUF GOCUK