GALATASARAY ÜNİVERSİTESİ OCAK 2020 AKSAM YEMEK MENÜSÜ

PAZARTESİ		SALI		ÇARŞAMBA		PERŞEMBE		CUMA	
				01/01/2020		02/01/2020		03/01/2020	
						SEBZE ÇORBA	100 KAL	ALACA ÇORBA	120 KAL
						ETLİ NOHUT	255 KAL	ETLİ BİBER DOLMA	226 KAL
						BULGUR PİLAVI	346 KAL	MAKARNA	296 KAL
						ELMA	75 KAL	MANDALİNA	75 KAL
				YENİ		KAZANDİBİ	200 KAL	HANIMGÖBEĞİ	330 KAL
				YILINIZ		YOĞURT	121 KAL	YOĞURT	121 KAL
				KUTLU		KIRMIZI LAHANA	150-200 KAL	ROKALI TURP	150-200 KAL
						ÇOBAN SALATA		ÇOBAN SALATA	
				OLSUN		HAVUÇ TARATOR		KEKİKLİ MISIR SALATA	
						GÖBEK SALATA		YOĞURT	
						PATATES SALATASI		PEMBE SULTAN	
						MAYDANOZ/DEREOTU		MAYDANOZ/DEREOTU	
06/01/2020		07/01/2020		08/01/2020		09/01/2020		10/01/2020	
BROKOLİ ÇORBA	100 KAL	SÜZME MERCİMEK ÇORBA	178 KCAL	MANTAR ÇORBA	100kcal	EZOGELİN ÇORBA	193 KAL	ŞEHRİYE ÇORBA	120 KAL
KIYMALI BEZELYE	260 KCAL	TAVUK DÖNER	390 KAL	PATLICAN MUSAKKA	320 KCAL	ROSTO KÖFTE	380 KAL	TAVUK ŞİŞ	447 KAL
FIRIN MAKARNA	296 KAL	BULGUR PİLAVI	346 KAL	PİRİNÇ PİLAVI	420 KAL	KUSKUS	296 KAL	BULGUR PİLAVI	346 KAL
KİVİ	75 KAL	ELMA	75 KAL	SAKIZLI MUHALLEBİ	200 KAL	MUZ	75 KAL	PORTAKAL	75 KAL
SÜTLAÇ	200 KAL	TULUMBA TATLISI	350 KAL	ARMUT	75 KAL	HAŞHAŞ TATLISI	300 KAL	KEŞKÜL	200 KAL
YOĞURT	121 KAL	YOĞURT	121 KAL	YOĞURT	121 KAL	YOĞURT	121 KAL	YOĞURT	121 KAL
HAVUÇ SALATA	150-200 KAL	ÇİĞ KÖFTE / KISIR	150-200 KAL	MISIRLI HAVUÇ SALATA	150-200 KAL	GÖBEK SALATA	150-200 KAL	KIVIRCIK	150-200 KAL
YOĞURT		KIRMIZI LAHANA		SÖĞÜŞ SALATA		SÖĞÜŞ SALATA		HAVUÇ SALATA	
TURŞU		ÇOBAN SALATA		KIVIRCIK SALATA		TURŞU		KORNİŞONLU BİBER KAVURMA	
ZEYTİN SALATASI		BİBERLİ CACIK		İTALYAN SALATA		HAYDARİ		PATATES SALATASI	
ÇERKEZ SALATA		ÇİĞKÖFTE		YOĞURT		SOSLU PEYNİR TOPLARI		YOĞURT	
MAYDANOZ/DEREOTU		MAYDANOZ/DEREOTU		MAYDANOZ/DEREOTU		MAYDANOZ/DEREOTU		MAYDANOZ/DEREOTU	
13/01/2020		14/01/2020		15/01/2020		16/01/2020		17/01/2020	
EZOGELİN ÇORBA	193 KAL	DOMATES ÇORBA	100 KAL	NANELİ YOĞURT ÇORBA	176 KAL	ALACA ÇORBA	120 KAL	TUTMAÇ ÇORBA	131 KAL
PİZZA	370 KAL	IZGARA KÖFTE	350 KAL	ETLİ TÜRLÜ	280 KAL	MEVSİM BALIK / Yeşillik	458 KAL	ETLİ TAZE FASULYE	250 KAL
PATATES KIZARTMA	280 KAL	SEBZELİ PİLAV	420 KAL	BULGUR PİLAVI	346 KAL	MAKARNA	296 KAL	ŞEHRİYELİ PİLAV	420 KAL
MANDALİNA	75 KAL	KİVİ	75 KAL	MUZ	75 KAL	ARMUT	75 KAL	PORTAL	75 KAL
VEZİR PARMAĞI	320 KAL	MUHALLEBİ	200 KAL	TAVUKGÖĞSÜ TATLSI	200 KAL	HELVA	400 kcal	HANIMGÖBEĞİ	330 KAL
YOĞURT	121 KAL	YOĞURT	121 KAL	YOĞURT	121 KAL	YOĞURT	121 KAL	YOĞURT	121 KAL
GÖBEK SALATA	150-200 KAL	YEŞİL SALATA	150-200 KAL	MERCİMEK KÖFTE	150-200 KAL	MISIRLI GÖBEK SALATA	150-200 KAL	GÖBEK SALATA	150-200 KAL
KIRMIZI LAHANA		HAVUÇ SALATA		GÖBEK SALATA		CACIK		HAVUÇ SALATA	
YOĞURT		AMERİKAN SALATA		HAVUÇ SALATASI		HAVUÇ SALATA		SÖĞÜŞ SALATA	
ZEYTİN SALATASI		MERCİMEK KÖFTE		PEYNİR TOPLARI		KARIŞIK TURŞU		ÇİĞ KÖFTE	
KISIR		TURŞU		ROKA / TURP		PATATES SALATASI		YOĞURT	
MAYDANOZ/DEREOTU		MAYDANOZ/DEREOTU		MAYDANOZ/DEREOTU		MAYDANOZ/DEREOTU		MAYDANOZ/DEREOTU	
20/01/2020		21/01/2020		22/01/2020		23/01/2020		24/01/2020	

PROJE YÖNETİCİSİ	BÖLGE MÜDÜRÜ	DİYETİSYEN	SAĞLIK, KÜLTÜR VE SPOR DAİRE BAŞKANI
YASEMİN ŞAHİN	UĞUR SENEL	TUĞÇE AKSOY	YUSUF GOCUK