GALATASARAY ÜNİVERSİTESİ EKİM 2020 ÖĞLE YEMEK MENÜSÜ

						1 Ekim 2020 Perşembe	KCAL	2 Ekim 2020 Cuma	KCAL
						ŞEHRİYE ÇORBA		KÖYLÜ ÇORBA	180
						ETLİ NOHUT	430	ÇİN USULÜ TAVUK	230
						SADE PİRİNÇ PİLAVI	290	ACILI BULGUR PİLAVI	346
						ELMA	75	MANDALİNA	360
						PEYNİR TATLISI		MEYVELİ PUDİNG	
									100
						Z.YAĞLI İMAM BAYILDI	100	Z.YAĞLI KAPYA BİBER	
						DİY. SEBZE BUKETİ	360	DİY. KÖFTE	
						YOĞURT	120	YOĞURT	120
						GÖBEK SALATASI		KIRMIZI LAHANA	
						HAVUÇ SALATASI		ZEYTİNLİ GÖBEK	
						ACILI EZME	150-200	SÖĞÜŞ SALATA	150-200
						TÜRLÜ TURŞU		HAVUÇ SALATA	
						HAYDARİ		PATATES SALATASI	
						MAYDANOZ/DEREOTU		MAYDANOZ/DEREOTU	

5 Ekim 2020 Pazartesi	KCAL	6 Ekim 2020 Salı	KCAL	7 Ekim 2020 Çarşamba	KCAL	8 Ekim 2020 Perşembe	KCAL	9 Ekim 2020 Cuma	KCAL
MISIR ÇORBA	180	MERCİMEK ÇORBA	150	YAYLA ÇORBA	180	EZOGELİN ÇORBA	100	SEBZE ÇORBA	180
PARMAK KEBABI	255	ETLİ KURU FASULYE	520	ROSTO KÖFTE	380	TÜRLÜ GÜVEÇ	260	TAVUK ŞİŞ	430
ACILI BULGUR PİLAVI		ŞEH.PİRİNÇ PİLAVI	346	SOSLU MAKARNA	420	TEPSİ BÖREĞİ	290	ŞEH.PİRİNÇ PİLAVI	420
ÜZÜM	75	ARMUT	75	ELMA	75	MUZ	75	MANDALİNA	75
KEMALPAŞA TATLISI	250	İRMİK HELVASI	350	BAKLAVA	400	REVANİ	250	KEŞKÜL	300
Z.YAĞLI KÖZ PATLICAN SALATA	100	Z.YAĞLI SANDAL SEFASI	100	Z.YAĞLI ŞAKŞUKA	100	Z.YAĞLI ISPANAK	100	Z.YAĞLI ENGİNAR	150
DİY. KABAK KALYE	380	DİY. ET HAŞLAMA	190	DİY. SEBZE BUKETİ	180	DİY. TON BALIĞI	380	DİY. MANTAR SOTE	180
YOĞURT	120	YOĞURT	120	YOĞURT	120	YOĞURT	120	YOĞURT	120
ZEYTİNLİ MISIR SALATASI		KOYU CACIK		KOYU CACIK		MISIRLI GÖBEK		ROKA/TURP/HAVUÇ	
ROKALI GÖBEK SALATA		MISIRLI GÖBEK SALATA		ZEYTİNLİ GÖBEK SALATA		MERCİMEK KÖFTE		MISIRLI GÖBEK SALATA	
PANÇO		MAKARNA SALATASI		SÖĞÜŞ SALATA		SÖĞÜŞ SALATA		MANTAR SALATA	
KOYU CACIK	150-200	ÇOBAN SALATA	150-200	HAVUÇ SALATA	150-200	KIRMIZI LAHANA	150-200	KIRMIZI LAHANA	150-200
SÖĞÜŞ SALATA		KIRMIZI LAHANA		KIRMIZI LAHANA		PANCAR SALATA		CACIK	
MAYDANOZ/DEREOTU		MAYDANOZ/DEREOTU		MAYDANOZ/DEREOTU		MAYDANOZ/DEREOTU		MAYDANOZ/DEREOTU	

12 Ekim 2020 Pazartesi	KCAL	13 Ekim 2020 Salı	KCAL	14 Ekim 2020 Çarşamba	KCAL	15 Ekim 2020 Perşembe	KCAL	16 Ekim 2020 Cuma	KCAL
KÖYLÜ ÇORBA	100	MERCİMEK ÇORBA	170	EZOGELİN ÇORBA	170	ŞEHRİYE ÇORBA	180	DOMATES ÇORBA	180
SEBZELİ TAVUK SOTE	325	ETLİ NOHUT	255	SİVAS KÖFTE	350	KARNIYARIK	325	BALIK PANE	250
ARPA ŞEHRİYE PİLAVI	420	BULGUR PİLAVI		PEYNİRLİ MAKARNA	420	SADE PİRİNÇ PİLAVI	346	SPAGETTİ	370
ELMA	75	MANDALİNA	75	ERİK	75	ÜZÜM	75	ARMUT	75
HAVUÇ DİLİMİ	360	ŞEKERPARE	200	FIRIN SÜTLAÇ	450	TRİLEÇE	300	İRMİK HELVASI	300
Z.YAĞLI TÜRLÜ	100	Z.YAĞLI MÜCVER	100	Z.YAĞLI PİYAZ	100	Z.YAĞLI BEZELYE	100	Z.YAĞLI BİBER DOLMA	100
DİY. TON BALIĞI	380	DİY.KÖFTE	180	DİY. KABAK KALYE	380	DİY. TAZE FASULYE	360	DİY. SEBZE BUKETİ	380
YOĞURT	120	YOĞURT	120	YOĞURT	120	YOĞURT	120	YOĞURT	120
ZEYTİNLİ MISIR SALATASI		KOMPOSTO		KIRMIZI LAHANA		KOYU CACIK		ROKA SALATA	
ROKALI GÖBEK SALATA		GÖBEK SALATA		MAYDONOZLU KIVIRCIK		ZEYTİNLİ GÖBEK SALATA		ÇİĞ KÖFTE	
TÜRLÜ TURŞU		YOĞ. MAYDANOZ EZME		KABAK TARATOR		KEKİKLİ MISIR SALATA		KAPYA SALATASI	
KOYU CACIK	150-200	PATATES SALATASI	150-200	HAVUÇ SALATASI	150-200	KISIR	150-200	ÇOBAN SALATA	150-200
SÖĞÜŞ SALATA		KIRMIZI LAHANA		SÖĞÜŞ SALATA		HAVUÇ RENDE		GÖBEK SALATA	
MAYDANOZ/DEREOTU		MAYDANOZ/DEREOTU		MAYDANOZ/DEREOTU		MAYDANOZ/DEREOTU		MAYDANOZ/DEREOTU	

19 Ekim 2020 Pazartesi	KCAL	20 Ekim 2020 Salı	KCAL	21 Ekim 2020 Çarşamba	KCAL	22 Ekim 2020 Perşembe	KCAL	23 Ekim 2020 Cuma	KCAL
ŞEHRİYE ÇORBA		EZOGELİN ÇORBA	180	DOMATES ÇORBA	180	MERCİMEK ÇORBA	170	EZOGELİN ÇORBA	180
ET DÖNER	250	İSLİM KÖFTE	350	GEMİCİ KURU FASULYE	320	PATLICAN MUSAKKA	260	BALIK PANE	350
SADE PİRİNÇ PİLAVI	420	SEBZELİ MAKARNA		ŞEH.PİRİNÇ PİLAVI	370	PEYNİRLİ SPAGETTİ	370	ERİŞTE	420
ERİK	75	MANDALİNA	75	MUZ	75	ARMUT	75	ELMA	75
KADAYIF	300	KREM ŞOKELLA	200	KEMALPAŞA TATLISI	250	REVANİ	300	HELVA	270
Z.YAĞLI TAZE FASULYE	100	Z.YAĞLI KABAK SIYIRMA	100	Z.YAĞLI KAPYA BİBER	100	Z.YAĞLI ISPANAK	100	Z.YAĞLI PİYAZ	100
DİY. SEBZE GRATEN	380	DİY. BUT KIZARTMA	180	DİY. KÖFTE	380	DİY.TAZE FASULYE	380	DİY. SEBZE HAŞLAMA	380
YOĞURT	120	YOĞURT	120	YOĞURT		YOĞURT	120	YOĞURT	120
MISIRLI GÖBEK		HAYDARİ		ÇİĞ KÖFTE		ROKA/TURP		ROKA SALATA	
ÇERKEZ SALATA		ZEYTİNLİ GÖBEK		KIRMIZI LAHANA		GÖBEK SALATA		ÇİĞ KÖFTE	
SÖĞÜŞ SALATA		SÖĞÜŞ SALATA		KOYU CACIK		YOĞ. MAYDANOZ EZME		KAPYA SALATASI	
KIRMIZI LAHANA	150-200	HAVUÇ SALATA	150-200	ÇOBAN SALATA	150-200	MISIRLI BİBER KAVURMA	150-200	ÇOBAN SALATA	150-200
BİBER TURŞUSU		YOĞURTLU SEMİZOTU		ZEYTİNLİ GÖBEK SALATA		KIRMIZI LAHANA		GÖBEK SALATA	
MAYDANOZ/DEREOTU		MAYDANOZ/DEREOTU		MAYDANOZ/DEREOTU		MAYDANOZ/DEREOTU		MAYDANOZ/DEREOTU	

26 Ekim 2020 Pazartesi	KCAL	27 Ekim 2020 Salı		28 Ekim 2020 Çarşamba		29 Ekim 2020 Perşembe		30 Ekim 2020 Cuma	
MERCİMEK ÇORBA		KÖYLÜ ÇORBA	180	DOMATES ÇORBA	170	ŞEHRİYE ÇORBA		EZOGELİN ÇORBA	170
ETLİ NOHUT	250	İZMİR KÖFTE	350	PİLİÇ KAVURMA	260	ETLİ TAZE FASULYE	250	KARIŞIK IZGARA	255
ŞEH.PİRİNÇ PİLAVI	346	BOLONEZ SPAGETTİ		ARPA ŞEHRİYE PİLAVI	370	TEPSİ BÖREĞİ	420	ŞEH.PİRİNÇ PİLAVI	
ARMUT	75	ÜZÜM	75	ELMA	75	ERİK	75	MANDALİNA	75
ŞEKERPARE	300	TULUMBA TATLISI	200	MEYVELİ PUDİNG	300	KEMALPAŞA TATLISI	300	BAKLAVA	200
Z.YAĞLI HAŞLANMIŞ SEBZE	100	Z. YAĞLI ŞAKŞUKA	100	Z.YAĞLI MÜCVER	100	Z.YAĞLI KARIŞIK KIZARTMA	100	Z.YAĞLI BARBUNYA PİLAKİ	100
DİY.KÖFTE	380	DİY.TON BALIK	180	DİY.TÜRLÜ	380	DİY.KABAK KALYE	380	DİY.SEBZE GRATEN	180
YOĞURT	120	YOĞURT	120	YOĞURT	120	YOĞURT	120	YOĞURT	120
							120		
KOYU CACIK		ROKA/TURP		HAYDARİ		KIRMIZI LAHANA		KOYU CACIK	
PATATES SALATASI		GÖBEK SALATA		ZEYTİNLİ GÖBEK		MAYDONOZLU KIVIRCIK		PATATES SALATASI	
KAPYA SALATASI		YOĞ. MAYDANOZ EZME		SÖĞÜŞ SALATA		KABAK TARATOR		KAPYA SALATASI	
ÇOBAN SALATA	150-200	MISIRLI BİBER KAVURMA	150-200	HAVUÇ SALATA	150-200	HAVUÇ SALATASI	150-200	ÇOBAN SALATA	150-200
GÖBEK SALATA		KIRMIZI LAHANA		YOĞURTLU SEMİZOTU		SÖĞÜŞ SALATA		GÖBEK SALATA	
MAYDANOZ/DEREOTU		MAYDANOZ/DEREOTU		MAYDANOZ/DEREOTU		MAYDANOZ/DEREOTU		MAYDANOZ/DEREOTU	

PROJE YÖNETİCİSİ
YASEMİN ŞAHİN

BÖLGE MÜDÜRÜ
CİHAN SENGÜL

DİYETİSYEN
BURCU KILIÇ

SAĞLIK, KÜLTÜR VE SPOR DAİRE BAŞKANI
DR. YUSUF GOCUK