

GALATASARAY ÜNİVERSİTESİ EYLÜL 2021 AYI ÖĞLE YEMEĞİ MENÜSÜ

PAZARTESİ	KCAL	SALI	KCAL	ÇARŞAMBA	KCAL	PERŞEMBE	KCAL	CUMA	KCAL
				1.09.2021		2.09.2021		3.09.2021	
				EZOĞELİN ÇORBA	150	MERCİMEK ÇORBA	160	TUTMAÇ ÇORBA	190
				GEMİCİ USULÜ KURU FASULYE	230	EKŞİLİ KÖFTE	300	İSKENDER	450
				ŞEH.PİRİNÇ PİLAVI	240	BULGUR PİLAVI	150	İÇ PİLAVI	250
				PROFİTEROL	215	İRMİK HELVASI	260	KALBURABASTI	250
				ELMA	60	MUZ	70	ARMUT	60
				Z.Y. BAMYA	75	Z.Y. TAZE FASULYE	80	Z.Y.ŞAKŞUKA	75
				DİY.ET HAŞLAMA	175	DİY. BAGET	280	DİY.SEBZE	80
				YOĞURT	120	YOĞURT	120	YOĞURT	120
				YEŞİL SALATA	150-200	YEŞİL SALATA	150-200	YEŞİL SALATA	150-200
				ÇOBAN SALATA		ÇOBAN SALATA			
				KOYU CACIK		HAYDARI			
				TURŞU		ZEYTİN SALATASI			
				BİBERİYE TURŞUSU		KIRMIZI LAHANA			
				MAYDANOZ/ DEREOTU	MAYDANOZ/ DEREOTU	MAYDANOZ/ DEREOTU			
6.09.2021	KCAL	7.09.2021	KCAL	8.09.2021	KCAL	9.09.2021	KCAL	10.09.2021	KCAL
EZOĞELİN ÇORBA	150	TAVUKSUYU ÇORBA	120	NANELİ YOĞURT ÇORBA	115	SEBZE ÇORBA	110	TUTMAÇ ÇORBA	190
YUFKALI SEBZE KEBABI	360	PATATESLİ SULU KÖFTE	270	ÇİN USULU TAVUK	230	ETLİ TAZE FASULYE	190	ET DÖNER	320
SADE PİLAV	240	BULGUR	150	ŞEH.PİRİNÇ PİLAVI	240	SU BÖREĞİ	370	SADE PİLAV	240
REVANİ	210	MOZAİK PASTA	330	EKLER PASTA	210	TRİLEÇE	300	PEYİNİR TATLISI	170
KARPUZ	70	ARMUT	60	ÜZÜM	70	MUZ	70	KAVUN	70
Z.Y. ISPANAK	70	Z.Y. BROKOLİ	70	Z.Y. BARBUNYA	180	Z.Y. BAMYA	75	Z.Y. ŞAKŞUKA	75
DİY. BUT KIZARTMA	280	DİY. ET HAŞLAMA	210	DİY.SEBZE GRATEN	110	DİY. KÖFTE	280	DİY. TON BALIK	180
YOĞURT	120	YOĞURT	120	YOĞURT	120	YOĞURT	120	YOĞURT	120
YEŞİL SALATA	150-200	YEŞİL SALATA	150-200	ÇOBAN SALATA	150-200	YEŞİL SALATA	150-200	YEŞİL SALATA	150-200
ÇOBAN SALATA		ÇOBAN SALATA							
CACIK		SEMİZOTU							
MUHAMMARA		HAVUÇ TARATOR							
BÖRÜLCE SALATASI		ZEYTİN SALATASI							
MAYDANOZ/ DEREOTU	MAYDANOZ/ DEREOTU	MAYDANOZ/ DEREOTU							
13.09.2021	KCAL	14.09.2021	KCAL	15.09.2021	KCAL	16.09.2021	KCAL	17.09.2021	KCAL
MERCİMEK ÇORBA	160	TUTMAÇ ÇORBA	190	ŞAFAK ÇORBA	140	SEBZE ÇORBA	110	EZOĞELİN ÇORBA	150
İSLİM KÖFTE	310	TAVUK SARMA	450	PÜRELİ TAŞ KEBABI	250	BALIK	370	MANTARLI ET SOTE	230
PİRİNÇ PİLAVI	240	MAKARNA	230	ŞEH. PİRİNÇ PİLAVI	240	BULGUR PİLAVI	150	SPAGETTİ	230
PROFİTEROL	215	FİRİN SÜTLAÇ	200	EKLER PASTA	210	İRMİK HELVASI	260	TRİLEÇE	300
ŞEFTALİ	60	ERİK	70	KAYISI	70	MUZ	70	ELMA	60
ZEYTİN Y. BEZELYE	100	ZEYTİN Y. BAMYA	75	ZEYTİN Y. KABAK	70	ZYT. SEMİZOTU	60	ZEYTİN Y. ENGİNAR	140
DİY. ET HAŞLAMA	210	DİY. KÖFTE	280	DİY.TON BALIK	180	DİYET.TAVUK IZGARA	280	DİY. SEBZE GRATEN	110
YOĞURT	120	YOĞURT	120	YOĞURT	120	YOĞURT	120	YOĞURT	120
GÖBEK SALATA	150-200	GÖBEK SALATA	150-200	ROKALI GÖBEK	150-200	ROKALI GÖBEK	150-200	GÖBEK SALATA	150-200
ÇOBAN SALATA		ÇOBAN SALATA							
KIRMIZI LAHANA		HAVUÇ SALATA							
ZEYTİN SALATASI		KISIR							
HAVUÇ TARATOR		YOĞ. ISPANAK							
MAYDANOZ-DEREOTU	MAYDANOZ-DEREOTU	MAYDANOZ-DEREOTU							
20.09.2021	KCAL	21.09.2021	KCAL	22.09.2021	KCAL	23.09.2021	KCAL	24.09.2021	KCAL
EZOĞELİN ÇORBASI	150	ŞAFAK ÇORBA	140	MERCİMEK ÇORBA	160	SEBZE ÇORBA	110	TARHANA ÇORBASI	150
ARNAVUT ÇİĞERİ	370	PÜRELİ KADINBUDU KÖFTE	410	FİRİNDA TAVUK BUT	370	BEEF STROGANOF	405	ETLİ GÜVEÇ	250
İÇ PİLAVI	250	MAKARNA	230	BULGUR PİLAVI	150	HAVUÇLU PİLAV	250	DOMATESLİ KUSKUS	240
KAZANDIBİ	210	BALLI BALLI TATLISI	320	TRİLEÇE	300	KIBRIS TATLISI	330	EKLER PASTA	210
ARMUT	60	ÜZÜM	70	NEKTARİN	60	MUZ	70	ELMA	60
Z.Y. KEREVİZ	110	Z.Y. YAPRAK SARMA	130	Z.Y. KABAK	70	Z.Y. MANTAR	120	Z.Y. ŞAKŞUKA	75
DİY. BAGET HAŞLAMA	280	DİY. ET HAŞLAMA	195	DİY. KÖFTE	280	DİY.SEBZE KIZARTMA	130	DİY.TON BALIĞI	180
YOĞURT	120	YOĞURT	120	YOĞURT	120	YOĞURT	120	YOĞURT	120
YEŞİL SALATA	150-200	ÇOBAN SALATA	150-200	YEŞİL SALATA	150-200	YEŞİL SALATA	150-200	YEŞİL SALATA	150-200
ÇOBAN SALATA		ÇOBAN SALATA							
KOYU CACIK		PATATES SALATASI							
SOSLU PEYİNİR TOPLARI		KIRMIZI LAHANA							
JAPON SALATA		KABAK TARATOR							
MAYDANOZ/ DEREOTU	MAYDANOZ/ DEREOTU	MAYDANOZ/ DEREOTU							
27.09.2021	KCAL	28.09.2021	KCAL	29.09.2021	KCAL	30.09.2021	KCAL	1.10.2021	KCAL
MANTAR ÇORBA	180	YAYLA ÇORBA	140	MERCİMEK ÇORBASI	160	SEBZE ÇORBASI	110	EZOĞELİN ÇORBA	150
TAVUK DÖNER	370	PATLIÇAN MUSAKKA	250	KAŞARLI KÖFTE	360	BALIK PANE	290	ÇİN USULU PİLİÇ KAVURMA	350
PİRİNÇ PİLAVI	240	ŞEHRİYELİ BULGUR PİLAVI	260	PİRİNÇ PİLAVI	240	SOSLU MAKARNA	260	CEVİZLİ ERİŞTE	265
CEV. KADAYIF	345	PROFİTEROL	215	TULUMBA TATLISI	255	İRMİK HELVASI	260	HAŞHAŞ TATLISI	325
MUZ	70	ELMA	60	ERİK	70	ÜZÜM	70	MANDALİNA	60
Z.Y. BARBUNYA	180	Z.Y. BAMYA	75	Z.Y. KABAK	70	Z.Y. KARNABAHAHAR	110	Z.Y. ORBİT	70
DİY. SEBZE GRATEN	110	DİY. ET HAŞLAMA	195	DİY. BAGET HAŞLAMA	280	DİY. KÖFTE	280	DİY. ISPANAK	70
YOĞURT	120	YOĞURT	120	YOĞURT	120	YOĞURT	120	YOĞURT	120
YEŞİL SALATA	150-200	YEŞİL SALATA	150-200	ÇOBAN SALATA	150-200	YEŞİL SALATA	150-200	YEŞİL SALATA	150-200
ÇOBAN SALATA		ÇOBAN SALATA							
ACILI EZME		SEMİZOTU SALATASI							
MERCİMEK KÖFTE		HAVUÇ TARATOR							
MAMZANA		PATATES SALATASI							
MAYDANOZ/ DEREOTU	MAYDANOZ/ DEREOTU	MAYDANOZ/ DEREOTU							

PROJE YÖNETİCİSİ
YASEMİN ŞAHİN

BÖLGE MÜDÜRÜ
İSMAİL SÜTÇÜ

SAĞLIK, KÜLTÜR VE SPOR DAİRE BAŞKANI
DR. YUSUF GOCUK