

GALATASARAY ÜNİVERSİTESİ KASIM 2021 AYI AKŞAM YEMEĞİ MENÜSÜ

PAZARTESİ	KCAL	SALI	KCAL	ÇARŞAMBA	KCAL	PERSEMBE	KCAL	CUMA	KCAL
1.11.2021		2.11.2021		3.11.2021		4.11.2021		5.11.2021	
BROKOLİ ÇORBA	110	DOMATES ÇORBA	130	SEBZE ÇORBASI	110	ŞEHRİYELİ ÇORBA	150	YAYLA ÇORBASI	135
KAĞIT KEBABI	360	HASANPAŞA KÖFTE	290	FIRIN TAVUK	350	TAS KEBABI	250	KIYMALI İSPANAK	190
BULGUR PİLAVI	150	PİRİNÇ PİLAVI	230	FIRIN MAKARNA	300	ŞEHRİYE PİLAVI	260	GÜL BÖREĞİ	260
ARMUT	60	ELMA	60	PORTAKAL	60	MUZ	80	ARMUT	60
KAZANDİBİ	210	KALBURABASTI	280	TULUMBA	390	EKLER PASTA	210	FIRIN SÜTLAÇ	250
YOĞURT	120	YOĞURT	120	YOĞURT	120	YOĞURT	120	YOĞURT	120
DOMATES-SALATALIK SÖĞÜŞ GÖBEK		DOMATES-SALATALIK SÖĞÜŞ GÖBEK		ÇOBAN GÖBEK		DOMATES-SALATALIK SÖĞÜŞ GÖBEK		ÇOBAN GÖBEK	
İSPANAK KAVURMA		İSPANAK KAVURMA		YOĞ.KARIŞIK KIZARTMA		KARIŞIK TURŞU		PANCAR TURŞU	
KABAK TARATOR		KABAK TARATOR		KIRM.LAHANA		MISIR SALATASI		YOĞURLU KARNABAHAAR	
JAPON SALATA		JAPON SALATA		ACILI EZME		PATATES HUMUSU		SOSLU PEYNİR TOPLARI	
MAYDANOZ/ DEREOTU		MAYDANOZ/ DEREOTU		MAYDANOZ/ DEREOTU		MAYDANOZ/ DEREOTU		MAYDANOZ/ DEREOTU	
8.11.2021	KCAL	9.11.2021	KCAL	10.11.2021	KCAL	11.11.2021	KCAL	12.11.2021	KCAL
TUTMAÇ ÇORBA	190	EZOĞELİN ÇORBA	150	MANTAR ÇORBA	180	DOMATES ÇORBA	130	YÜKSÜK ÇORBA	190
KABAK KALYE	140	ETLİ YAPRAK SARMA. YOĞ	350	KARNİYARİK	240	FINDIK KÖFTE	270	İSKENDER KEBAP	420
MAKARNA	230	SU BÖREĞİ	260	PİRİNÇ PİLAVI	230	BULGUR PİLAVI	150	PİRİNÇ PİLAVI	230
ELMA	60	ARMUT	60	MANDALİNA	60	ELMA	60	MUZ	80
KEMALPAŞA	260	PROFİTEROL	215	OSMANLI TULUMBA	390	MUHALLEBİ	230	SARIBURMA BAKLAVA	340
YOĞURT	120	YOĞURT	120	YOĞURT	120	YOĞURT	120	YOĞURT	120
ÇOBAN GÖBEK		DOMATES-SALATALIK SÖĞÜŞ GÖBEK		ÇOBAN GÖBEK		DOMATES-SALATALIK SÖĞÜŞ GÖBEK		ÇOBAN GÖBEK	
KIR.LAHANA		KIRMIZI LAHANA		KISIR		CACIK		ÇİĞ KÖFTE	
HAVUÇ		SEMİZOTU		TURP SALATA		TURŞU		YOĞURLU BADEM	
YOĞRT.İSPANAK		KABAK TARATOR		PİYAZ		HUMUS		HAVUÇ	
MAYDANOZ/ DEREOTU		MAYDANOZ/ DEREOTU		MAYDANOZ/ DEREOTU		MAYDANOZ/ DEREOTU		MAYDANOZ/ DEREOTU	
15.11.2021	KCAL	16.11.2021	KCAL	17.11.2021	KCAL	18.11.2021	KCAL	19.11.2021	KCAL
MERCİMEK ÇORBA	150	DOMATES ÇORBA	130	EZOĞELİN ÇORBA	150	BROKOLİ ÇORBA	110	MERCİMEK ÇORBA	150
TAVUK SOTE	310	KADINBUDU KÖFTE	390	ETLİ NOHUT	230	TAVUK PİRZOLA	380	BAHÇIVAN KEBABI	310
PİRİNÇ PİLAVI	230	CEVİZLİ ERİŞTE	260	BULGUR PİLAVI	190	MAKARNA	230	ŞEHRİYELİ PİRİNÇ PİLAVI	240
ARMUT	60	PORTAKAL	60	MANDALİNA	60	ELMA	60	MUZ	80
KAZANDİBİ	210	FIRIN SÜTLAÇ	250	VEZİR PARMAĞI	375	KALBURABASTI	280	KEMALPAŞA TATLISI	260
YOĞURT	120	YOĞURT	120	YOĞURT	120	YOĞURT	120	YOĞURT	120
ÇOBAN GÖBEK		DOMATES-SALATALIK SÖĞÜŞ GÖBEK		ÇOBAN GÖBEK		DOMATES-SALATALIK SÖĞÜŞ GÖBEK		ÇOBAN GÖBEK	
KIR.LAHANA		SEMİZOTU		YOĞ.KARIŞIK KIZARTMA		HAVUÇ TARATOR		YOĞURLU İSPANAK	
HAYDARİ		KORNİŞON TURŞU		HAVUÇ		NOHUT SALATASI		HAVUÇ	
İTALYAN SALATA		PATATES SALATASI		ÇİĞ KÖFTE		KRŞ. TURŞU		KIR. LAHANA	
MAYDANOZ/ DEREOTU		MAYDANOZ/ DEREOTU		MAYDANOZ/ DEREOTU		MAYDANOZ/ DEREOTU		MAYDANOZ/ DEREOTU	
22.11.2021	KCAL	23.11.2021	KCAL	24.11.2021	KCAL	25.11.2021	KCAL	26.11.2021	KCAL
SEBZE ÇORBA	110	NANELİ YOĞURT ÇORBA	115	KÖYLÜ ÇORBA	160	MERCİMEK ÇORBA	150	TUTMAÇ ÇORBA	190
ÇİN USULÜ PİLİÇ KAVURMA	310	PATLIÇAN KEBABI	360	ETLİ TAZE FASULYE	190	BALIK TAVA	370	KIYMALI İSPANAK	190
PİRİNÇ PİLAVI	230	BULGUR PİLAVI	190	PİRİNÇ PİLAVI	230	SPAGETTİ	240	SU BÖREĞİ	260
MANDALİNA	60	PORTAKAL	60	ELMA	60	MUZ	80	ARMUT	60
HANIMGÖBEĞİ TATLISI	270	REVANİ	310	KEŞKÜL	280	İRMİK HELVASI	260	MUZLU PUDİNG	230
YOĞURT	120	YOĞURT	120	YOĞURT	120	YOĞURT	120	YOĞURT	120
ÇOBAN GÖBEK		DOMATES-SALATALIK SÖĞÜŞ ŞAKŞUKA		ÇOBAN SALATA		DOMATES-SALATALIK SÖĞÜŞ GÖBEK		ÇOBAN GÖBEK	
KIR.LAHANA		İSPANAK		ACILI EZME		KIR.LAHANA		HAVUÇ	
YOĞ. BADEM		KABAK TARATOR		KISIR		HAVUÇ TARATOR		HAYDARİ	
MERCİMEK KÖFTE		TURP SALATA		PİYAZ		PANCAR TURŞU		MISIRLI KAPYA BİBER	
MAYDANOZ/ DEREOTU		MAYDANOZ/ DEREOTU		MAYDANOZ/ DEREOTU		MAYDANOZ/ DEREOTU		MAYDANOZ/ DEREOTU	
29.11.2021	KCAL	30.11.2021	KCAL						
TARHANA ÇORBA	150	SEBZE ÇORBA	110						
KİBRİT KEBABI	340	SAHAN KÖFTE	290						
CEVİZLİ ERİŞTE	260	BULGUR PİLAVI	190						
MUZ	80	PORTAKAL	60						
KAKAOLU PUDİNG	230	CEV. KADAYIF	470						
YOĞURT	120	YOĞURT	120						
ÇOBAN GÖBEK		TURŞU							
KIR.LAHANA		PEMBE SULTAN							
PATATES SALATASI		ÇERKEZ SALATA							
İTALYAN SALATA		GÖBEK							
MAYDANOZ/ DEREOTU		BİBERİYE TURŞUSU							
		MAYDANOZ/ DEREOTU							