

GALATASARAY ÜNİVERSİTESİ OCAK 2022 AYI AKŞAM YEMEĞİ MENÜSÜ

| PAZARTESİ | | SALI | | ÇARŞAMBA | | PERŞEMBE | | CUMA | |
|---------------------|------|------------------------|------|-----------------------|------|-------------------------------|------|--------------------------|------|
| 3.01.2022 | KCAL | 4.01.2022 | KCAL | 5.01.2022 | KCAL | 6.01.2022 | KCAL | 7.01.2022 | KCAL |
| KÖYLÜ ÇORBA | 160 | MERCİMEK ÇORBA | 150 | ŞEHRİYE ÇORBA | 150 | YEŞİL MERCİMEKLİ BULGUR ÇORBA | 180 | DOMATES ÇORBA | 130 |
| KIYMALI İSPANAK | 190 | EKŞİLİ KÖFTE | 310 | ETLİ KURU FASULYE | 240 | ROSTO KÖFTE | 260 | MEVSİM TÜRLÜ | 310 |
| FİRİN MAKARNA | 300 | BULGUR PILAVI | 190 | PİRİNÇ PILAVI | 230 | SPAGETTİ | 230 | ARPA ŞEH. PİRİNÇ PILAVI | 230 |
| ARMUT | 60 | ELMA | 60 | SAKIZLI MUHALLEBİ | 200 | MUZ | 80 | PORTAKAL | 70 |
| SÜTLAÇ | 250 | TULUMBA TATLISI | 390 | PORTAKAL | 70 | SÜTLAÇ | 250 | CEV. BAKLAVA | 340 |
| YOĞURT | 120 | YOĞURT | 120 | YOĞURT | 120 | YOĞURT | 120 | YOĞURT | 120 |
| GÖBEK SALATA | | GÖBEK SALATA | | ZEYTİNLİ GÖBEK SALATA | | HAVUÇ SALATA | | ÇOBAN SALATA | |
| HAVUÇ SALATA | | HAVUÇ SALATA | | MISIRLI HAVUÇ SALATA | | KIRMIZI LAHANA | | KIRMIZI LAHANA | |
| ÇOBAN SALATA | | KIRMIZI LAHANA | | PEYNİR TOPLARI | | ÇOBAN SALATA | | HAVUÇ SALATA | |
| ÇİĞ KÖFTE | | ÇOBAN SALATA | | MERCİMEK KÖFTE | | KAPYA SALATASI | | KORNIŞONLU BİBER KAVURMA | |
| ZEYTİN SALATASI | | BİBERLİ CACIK | | İTALYAN SALATA | | HAYDARI | | KEREVİZ SALATASI | |
| KIRMIZI LAHANA | | PANÇAR TURŞUSU | | ACILI EZME | | PATATES SALATASI | | MANTAR SALATA | |
| 10.01.2022 | | 11.01.2022 | | 12.01.2022 | | 13.01.2022 | | 14.01.2022 | |
| DOMATES ÇORBA | 130 | SEBZE ÇORBA | 110 | KÖYLÜ ÇORBA | 180 | BROKOLİ ÇORBA | 110 | MERCİMEK ÇORBA | 150 |
| İZGARA KÖFTE | 310 | PÜRELİ ROSTO KÖFTE | 290 | SEBZE SOTE | 200 | TAVUK ŞİNİTZEL | 320 | İÇLİ KÖFTE | 350 |
| MAKARNA | 230 | BULGUR PILAVI | 190 | PİRİNÇ PILAVI | 230 | MAKARNA | 230 | MANTI | 290 |
| MANDALİNA | 60 | ELMA | 60 | MUZ | 80 | ARMUT | 60 | PORTAKAL | 70 |
| SUPHANGLE | 230 | CEVİZLİ KADAYIF | 470 | TAVUKGÖŞSÜ TATLISI | 170 | BÜLBÜL YUVASI | 480 | KAZANDIBİ | 210 |
| YOĞURT | 120 | YOĞURT | 120 | YOĞURT | 120 | YOĞURT | 120 | YOĞURT | 120 |
| GÖBEK SALATA | | YEŞİL SALATA | | GÖBEK SALATA | | MISIRLI GÖBEK SALATA | | GÖBEK SALATA | |
| KIRMIZI LAHANA | | HAVUÇ SALATA | | HAVUÇ SALATASI | | ÇOBAN SALATA | | HAVUÇ SALATA | |
| ÇOBAN SALATA | | ÇOBAN SALATA | | ÇOBAN SALATA | | HAVUÇ SALATA | | ÇOBAN SALATA | |
| AMERİKAN SALATA | | PEMBE SULTAN | | YOĞ.BİBER KIZARTMA | | KARIŞIK TURŞU | | MAMZANA | |
| BUĞDAY SALATASI | | SEMİZOTU SALATASI | | ÇİĞ KÖFTE | | PATATES SALATASI | | YOĞURLU BİBER | |
| ZEYTİN SALATASI | | MISIR SALATASI | | JAPON SALATA | | KAPYA SALATASI | | ACILI EZME | |
| 17.01.2022 | | 18.01.2022 | | 19.01.2022 | | 20.01.2022 | | 21.01.2022 | |
| NANELİ YOĞURT ÇORBA | 115 | ŞEHRİYE ÇORBA | 150 | SEBZE ÇORBA | 110 | EZOĞELİN ÇORBA | 150 | MİNESTORE ÇORBA | 160 |
| ETLİ KURU FASULYE | 240 | FİRİN TAVUK | 380 | KARIŞIK DOLMA | 300 | KAŞARLI KÖFTE | 320 | ORMAN KEBAB | 280 |
| PİRİNÇ PILAVI | 230 | PİLAV | 230 | PATATESLİ BÖREK | 380 | GARNİTÜRLÜ PİLAV | 260 | BULGUR PILAVI | 190 |
| KIVİ | 60 | PORTAKAL | 70 | ARMUT | 60 | ELMA | 60 | PORTAKAL | 70 |
| HAVUÇDİLİMİ TATLISI | 450 | KAZANDIBİ | 210 | TRİLİÇE | 300 | TULUMBA TATLISI | 390 | ŞEKERPARE | 390 |
| YOĞURT | 120 | YOĞURT | 120 | YOĞURT | 120 | YOĞURT | 120 | YOĞURT | 120 |
| ÇOBAN SALATA | | YEŞİL SALATA | | YEŞİL SALATA | | KIRMIZI LAHANA | | GÖBEK SALATA | |
| MISIRLI GÖBEK | | SÖĞÜŞ SALATA | | HAVUÇ SALATA | | HAVUÇ SALATA | | HAVUÇ SALATA | |
| HAVUÇ SALATA | | MAYDANOZLU HAVUÇ RENDE | | TURP/ROKA | | ÇOBAN SALATA | | ZEYTİN SALATASI | |
| KARIŞIK TURŞU | | TÜRLÜ TURŞU | | ACILI EZME | | KABAK TARATOR | | ÇOBAN SALATA | |
| KIRMIZI LAHANA | | KAPYA SALATASI | | MERCİMEK KÖFTE | | KAPYA SALATASI | | YOĞ.KANABAHAR | |
| KISIR | | KEREVİZ SALATASI | | JULYEN SALATA | | PANÇAR TURŞUSU | | PİYAZ | |
| 24.01.2022 | | 25.01.2022 | | 26.01.2022 | | 27.01.2022 | | 28.01.2022 | |
| DOMATES ÇORBA | 130 | MERCİMEK ÇORBA | 150 | ŞEHRİYE ÇORBA | 150 | DOMATES ÇORBA | 130 | YAYLA ÇORBA | 115 |
| TAVUK SOTE | 360 | KAĞIT KEBABI | 360 | KIYMALI KARNABAHAHAR | 190 | ETLİ BEZELYE | 240 | ET SOTE | 360 |
| PİRİNÇ PILAVI | 230 | BULGUR PILAVI | 190 | MAKARNA | 230 | PİRİNÇ PILAVI | 230 | İÇ PILAV | 290 |
| ELMA | 60 | MANDALİNA | 60 | PORTAKAL | 70 | ARMUT | 60 | ELMA | 60 |
| KAZANDIBİ | 210 | CEV. KADAYIF | 470 | SUPHANGLE | 230 | LOKMA TATLISI | 320 | BÜLBÜL YUVASI | 480 |
| YOĞURT | 120 | YOĞURT | 120 | YOĞURT | 120 | YOĞURT | 120 | YOĞURT | 120 |
| ÇOBAN SALATA | | YEŞİL SALATA | | KIVIRCIK SALATA | | GÖBEK SALATA | | YEŞİL SALATA | |
| KIRMIZI LAHANA | | SÖĞÜŞ SALATA | | HAVUÇ SALATASI | | MAYDANOZLU HAVUÇ RENDE | | ÇOBAN SALATA | |
| MANTAR SALATASI | | PEMBE SULTAN | | ÇOBAN SALATA | | ÇOBAN SALATA | | YOĞ.MAYDANOZ EZME | |
| İTALYAN SALATA | | TÜRLÜ TURŞU | | YOĞ.BİBER KAVURMA | | KEREVİZ SALATASI | | KORNIŞON TURŞU | |
| KISIR | | KIRMIZI LAHANA | | ÇİĞ KÖFTE | | HUMUS | | ZEYTİN SALATASI | |
| GÖBEK | | MANTAR SALATASI | | PİYAZ | | SOSLU PEYNİR TOPLARI | | JAPON SALATA | |
| 31.01.2022 | | | | | | | | | |
| TUTMAÇ ÇORBA | 190 | | | | | | | | |
| ETLİ KURU FASULYE | 240 | | | | | | | | |
| PİRİNÇ PILAVI | 230 | | | | | | | | |
| MANDALİNA | 60 | | | | | | | | |
| PROFİTEROL | 215 | | | | | | | | |
| YOĞURT | 120 | | | | | | | | |
| KISIR | | | | | | | | | |
| YOĞ. KEREVİZ | | | | | | | | | |
| ÇOBAN SALATA | | | | | | | | | |
| ROKALI KIVIRCIK | | | | | | | | | |
| KIRMIZI LAHANA | | | | | | | | | |
| MISIR SALATASI | | | | | | | | | |

PROJE YÖNETİCİSİ
YASEMİN ŞAHİN

BÖLGE MÜDÜRÜ
İSMAIL SÜTÇÜ

DİYETİSYEN
RABİA GÜMÜŞÇÜ

SAĞLIK, KÜLTÜR VE SPOR DAİRE BAŞKANI
DR. YUSUF GOCUK