

GALATASARAY ÜNİVERSİTESİ OCAK 2022 AYI ÖĞLE YEMEĞİ MENÜSÜ

PAZARTESİ	KCAL	SALI	KCAL	ÇARŞAMBA	KCAL	PERŞEMBE	KCAL	CUMA	KCAL
3.01.2022		4.01.2022		5.01.2022		6.01.2022		7.01.2022	
EZOĞELİN ÇORBA	150	TARHANA ÇORBA	150	TUTMAÇ ÇORBA	190	YAYLA ÇORBA	115	SÜZME MERCİMEK ÇORBA	150
İZMİR KÖFTE	310	PATLICAN MUSAKKA	240	MANTARLI ET SOTE	360	FIRIN KARNABAHAH	190	KARIŞIK IZGARA	325
PIRİNÇ PİLAVI	230	GARNİTÜRLÜ PİRİNÇ PİLAVI	280	BULGUR PİLAVI	190	GÜL BÖREĞİ	380	HAVUÇLU PİLAV	330
PORTAKAL	70	MUZ	80	MANDALİNA	60	ELMA	60	ARMUT	60
CEV.KADAYIF	470	TAVUKGÖĞSÜ TATLISI	170	KALBURABASTI	340	SUPHANGLE	230	TRİLEÇE	220
Z.Y. ORBİT	80	Z.Y.BROKOLİ	75	Z.Y. ŞAKŞUKA	75	Z.Y. LAHANA SARMA	120	Z.Y.ENGİNAR	140
DİY. SEBZE GRATEN	80	DİY. PIRASA	90	DİY. KEREVİZ	100	DİY. ET HAŞLAMA	195	DİY. KABAK KALYE	80
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		PEYİNİR TOPLARI		ÇOBAN SALATA		HAVUÇ SALATA	
ÇİĞ KÖFTE		ÇOBAN SALATA		MERCİMEK KÖFTE		KAPYA SALATASI		KORNIŞONLU BIBER KAVURMA	
ZEYTİN SALATASI		BİBERLİ CACIK		İTALYAN SALATA		HAYDARI		KEREVİZ SALATASI	
KIRMIZI LAHANA		PANCAR TURŞUSU		ACILI EZME		PATATES SALATASI		MANTAR SALATA	
10.01.2022		11.01.2022		12.01.2022		13.01.2022		14.01.2022	
EZOĞELİN ÇORBA	150	NANELİ YOĞURT ÇORBA	115	MERCİMEK ÇORBA	150	TARHANA ÇORBA	150	TUTMAÇ ÇORBA	190
GEMİCİ USULÜ KURU FASULYE	220	ETLİ KURU DOLMA	300	SEBZELİ ÇANAK KÖFTE	310	TAVUK ŞİŞ	270	ET DÖNER	320
MELEK PİLAVI	330	SU BÖREĞİ	260	BULGUR PİLAV	190	MAKARNA	230	SADE PİLAV	230
ELMA	60	PORTAKAL	70	MUZ	80	MANDALİNA	60	ARMUT	60
TULUMBA TATLISI	390	FIRIN SÜTLAÇ	250	BÜLBÜL YUVASI	480	KAZANDIBİ	210	TEL KADAYIF	400
Z.Y. KARNABAHAH	80	Z.Y. BRÜKSEL LAHANA	90	Z.Y.ENGİNAR	140	Z.Y. PIRASA	80	Z.Y. YAPRAK SARMA	120
DİY. KÖFTE	280	DİY. MEVSİM TÜRLÜ	110	DİY. TON BALIK	180	DİY. SEBZE GRATEN	80	DİY. KEREVİZ	100
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	
CİN BIBER VE KARIŞIK TURŞU		SEMİZOTU SALATASI		ÇİĞ KÖFTE		PATATES SALATASI		YOĞURTLU BIBER	
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	
MERCİMEK ÇORBASI	150	BROKOLİ ÇORBA	110	EZOĞELİN ÇORBA	150	YAYLA ÇORBA	115	ŞEHRIYE ÇORBA	150
PATLICAN KEBAP	290	PÜRELİ TAS KEBABİ	350	FIRIN BALIK /GARNİTÜR	370	KAĞIT KEBABİ	360	PİDELİ KÖFTE	400
PRİNÇ PİLAVI	230	BULGUR PİLAVI	190	SPAGETTİ	240	BULGUR PİLAVI	150	PIRİNÇ PİLAVI	230
PORTAKAL	70	ELMA	60	MUZ	80	MANDALİNA	60	ARMUT	60
PROFİTEROL	215	ŞEKERPAZE	390	İRMİK HELVASI	260	MEVVELİ PUDİNG	210	BÜLBÜL YUVASI	480
Z.Y. LAHANA	90	Z.Y. ŞAKŞUKA	80	Z.Y. BARBUNYA	140	Z.Y. ENGİNAR	140	Z.Y. KEREVİZ	100
DİY. PIRASA	80	DİY. İSPANAK	80	DİY. BEŞAMEL SOSLU TÜRLÜ	200	DİY.BROKOLİ	75	DİY. SEBZE GRATEN	80
YOĞURT	120	YOĞURT	120	YOĞURT	120	YOĞURT	120	YOĞURT	120
ÇOBAN SALATA		YEŞİL SALATA		YEŞİL SALATA		KIRMIZI LAHANA		GÖBEK SALATA	
MISIRLI GÖBEK		SÖĞÜS SALATA		HAVUÇ SALATA		HAVUÇ SALATA		HAVUÇ SALATA	
HAVUÇ SALATA		MAYDANOZLU HAVUÇ RENDE		TURP/ROKA		ÇOBAN SALATA		ÇOBAN SALATA	
İTALYAN SALATA		TÜRLÜ TURŞU		ACILI EZME		KABAK TARATOR		ÇOBAN SALATA	
KIRMIZI LAHANA		KAPYA SALATASI		MERCİMEK KÖFTE		KAPYA SALATASI		YOĞ.KANABAHAH	
KISIR		KEREVİZ SALATASI		JULYEN SALATA		PANCAR TURŞUSU		PİYAZ	
24.01.2022		25.01.2022		26.01.2022		27.01.2022		28.01.2022	
SÜZME MERCİMEK ÇORBA	150	TOYGA ÇORBA	190	YEŞİL MERCİMEKLİ BULGURLU ÇORBA	180	NANELİ YOĞURT ÇORBA	115	EZOĞELİN ÇORBA	150
ETLİ NOHUT	230	IZGARA KÖFTE	350	KADINBUDU KÖFTE	390	MEVSİM TÜRLÜ	310	İSKENDER KEBAP	420
ŞEH. PİRİNÇ	230	SPAGETTİ	240	FIRIN MAKARNA	250	BULGUR PİLAVI	150	PIRİNÇ PİLAVI	230
PORTAKAL	70	ARMUT	60	KİVİ	60	ELMA	60	MANDALİNA	60
TULUMBA TATLISI	390	PEYİNİR TATLISI	310	LOKMA TATLISI	320	KALBURABASTI	340	PROFİTEROL	215
Z.Y.İSPANAK	80	Z.Y. LAHANA SARMASI	90	Z.Y. ENGİNAR	140	Z.Y. BAMYA	75	Z.Y. İMAMBAYILDI	90
DİY. YAPRAK SARMA	120	DİY. MEVSİM TÜRLÜ	110	DİY. SEBZE GRATEN	80	DİY. ET HAŞLAMA	200	DİY. PORTAKALLI KEREVİZ	120
YOĞURT	120	YOĞURT	120	YOĞURT	120	YOĞURT	120	YOĞURT	120
ÇOBAN SALATA		YEŞİL SALATA		KIVIRCIK SALATA		GÖBEK SALATA		YEŞİL SALATA	
KIRMIZI LAHANA		SÖĞÜS 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 PEYİNİR TOPLARI		JAPON SALATA	
31.01.2022									
MERCİMEK ÇORBA	150								
EKŞİLİ KÖFTE	310								
MAKARNA	230								
ELMA	60								
KIBRIS TATLISI	250								
Z.YAĞLI ENGİNAR	140								
DİY. KARNABAHAH	80								
YOĞURT	120								
KISIR									
YOĞ. KEREVİZ									
ÇOBAN SALATA									
ROKALI KIVIRCIK									
KIRMIZI LAHANA									
MISIR SALATASI									

PROJE YÖNETİCİSİ
YASEMİN ŞAHİN

BÖLGE MÜDÜRÜ
İSMAİL SÜTÇÜ

DİYETİSYEN
RABİA GÜMÜŞÇÜ

SAĞLIK, KÜLTÜR VE SPOR DAİRE BAŞKANI
DR. YUSUF GÖÇÜK