

GALATASARAY ÜNİVERSİTESİ MAYIS 2022 AYI ÖĞLE MENÜSÜ

PAZARTESİ 2.05.2022	KCAL	SALI 3.05.2022	KCAL	CARSAMBA 4.05.2022	KCAL	PERSEMBE 5.05.2022	KCAL	CUMA 6.05.2022	KCAL
						BROKOLİ ÇORBA	110	DOMATES ÇORBA	130
						ETLİ TÜRLÜ	310	TAVUK ŞİŞ	380
						SADE PİLAV	230	SPAGETTİ	240
						ARMUT	60	ÇİLEK	60
BAYRAM TATİLİ		BAYRAM TATİLİ		BAYRAM TATİLİ		SPANGLE	230	BÜLBÜL YUVASI	480
						Z.Y. BARBUNYA	190	ZY.İSPANAK	70
						DIY. TON BALIĞI	180	DIY. PIRASA	90
						YOĞURT	120	YOĞURT	120
						KIRMIZI LAHANA		YEŞİL SALATA	
						ÇOBAN SALATA		KIRMIZI LAHANA	
						YEŞİL SALATA		KOYU CACIK	
						TÜRLÜ TURŞU		MISIRLI BİBER KAVURMA	
						MAMZANA		KAPYA SALATASI	
						SOSLU KABAK		AMERİKAN SALATA	
9.05.2022	KCAL	10.05.2022	KCAL	11.05.2022	KCAL	12.05.2022	KCAL	13.05.2022	KCAL
MERCİMEK ÇORBA	150	DOMATES ÇORBA	130	YEŞİL MERCİMEK ÇORBA	150	KÖYLÜ ÇORBA	160	EZOĞELİN ÇORBA	150
ETLİ NOHUT	360	ETLİ KARIŞIK DOLMA	300	PÜRELİ ET SOTE	360	TAVUKLU KAĞIT KEBABİ	360	İÇLİ KÖFTE	350
PİRİNÇ PİLAVI	230	SU BÖREĞİ	260	PİRİNÇ PİLAVI	230	BULGUR PİLAVI	190	MANTI	290
MUZ	80	ARMUT	60	ÇİLEK	60	KİVİ	60	ELMA	60
BAKLAVA	340	SPANGLE	230	MUHALLEBİ	270	TULUMBA	390	AŞURE	350
Z.Y. BAMYA	75	Z.Y. TAZE FASÜLYE	80	Z.Y. ŞAKŞUKA	75	Z.Y. BİBER DOLMA	200	Z.Y. KEREVİZ	100
DIY. FIRIN TAVUK	200	DIY. KÖFTE	280	DIY. KABAK KALYE	80	DIY. PATLICAN KEBAP	180	DIY. PIRASA	90
YOĞURT	120	YOĞURT	120	YOĞURT	120	YOĞURT	120	YOĞURT	120
ÇOBAN SALATA		YEŞİL SALATA		GÖBEK SALATA		KIRMIZI LAHANA		YEŞİL SALATA	
MISIRLI GÖBEK		KIRMIZI LAHANA		HAVUÇ SALATASI		ÇOBAN SALATA		HAVUÇ SALATA	
KIRMIZI LAHANA		ÇOBAN SALATA		KIRMIZI LAHANA		YEŞİL MERCİMEK SALATASI		KIRMIZI LAHANA	
İTALYAN SALATA		CERKEZ SALATA		ÇOBAN SALATA		TÜRLÜ TURŞU		ACILI EZME	
KISIR		KAPYA SALATASI		YOĞ.BİBER KIZARTMA		MAMZANA		KAPYA SALATA	
HAVUÇ RENDE		PATATES SALATASI		PİYAZ		SOSLU KABAK		MERCİMEK KÖFTE	
16.05.2022	KCAL	17.05.2022	KCAL	18.05.2022	KCAL	19.05.2022	KCAL	20.05.2022	KCAL
EZOĞELİN ÇORBA	150	MANTAR ÇORBA	180	BROKOLİ ÇORBA	110			ALACA ÇORBA	160
ETLİ KURU FASÜLYE	360	KADINBUDU KÖFTE	390	TAZE FASÜLYE	190			ET DÖNER	320
PİLAV	230	MAKARNA	240	BULGUR PİLAVI	190			MELEK PİLAVI	280
KİVİ	60	ELMA	60	ARMUT	60			ÇİLEK	60
HAVUÇDİLİMİ TATLISI	450	PROFİTEROL	215	BÜLBÜL YUVASI	480	RESMİ TATİL		SARAY SARMA	340
Z.Y. KEREVİZ	100	Z.Y. BRÜKSEL LAHANA	100	Z.Y. İMAM BAYILDI	150			ZY FALAFEL	180
DIY. SEBZE GRATEN	80	DIY. BARBUNYA	180	DIY. TAVUK HAŞLAMA	195			DIY. İSPANAK	70
YOĞURT		YOĞURT		YOĞURT				YOĞURT	
ÇOBAN SALATA		YEŞİL SALATA		YEŞİL SALATA				GÖBEK SALATA	
MISIRLI GÖBEK		KIRMIZI LAHANA		HAVUÇ SALATA				HAVUÇ SALATA	
HAVUÇ SALATA		SÖĞÜŞ SALATA		TURP/ROKA				ZEYTİN SALATASI	
İTALYAN SALATA		PATATES SALATASI		ACILI EZME				ÇOBAN SALATA	
KABAK TARATOR		ZEYTİN SALATASI		MERCİMEK KÖFTE				SOSLU PEYNİR TOPLARI	
KISIR		KOYU CACIK		JULYEN SALATA				ÇİĞ KÖFTE	
23.05.2022	KCAL	24.05.2022	KCAL	25.05.2022	KCAL	26.05.2022	KCAL	27.05.2022	KCAL
HAVUÇ ÇORBA	110	TARHANA ÇORBA		SEBZE ÇORBA	110	MERCİMEK ÇORBA	150	BROKOLİ ÇORBA	110
ETLİ NOHUT	360	ETLİ BİBER DOLMA	290	İZMİR KÖFTE	310	KARNİYARIK	260	FIRIN TAVUK	330
PİRİNÇ PİLAVI	230	SU BÖREĞİ	260	BULGUR PİLAVI	190	PİRİNÇ PİLAVI	230	MAKARNA	240
MUZ	80	ELMA	70	ARMUT	60	ÇİLEK	60	ELMA	70
KAZANDİBİ	210	ŞEKERPARE	390	SÜTLAÇ	250	TEL KADAYIF	400	TAVUK GÖĞSÜ	170
Z.Y. TAZE FASÜLYE	80	Z.Y. BARBUNYA	180	ZY KABAK KALYE	80	ZY MANTAR	120	ZY FASÜLYE	80
DIY. FIRIN TAVUK	200	DIY. İSPANAK	70	DIYET TAZE FASÜLYE	80	DIYET BARBUNYA	180	DIYET SEBZE KAVURMA	90
YOĞURT	120	YOĞURT	120	YOĞURT	120	YOĞURT	120	YOĞURT	120
ZEYTİNLİ GÖBEK SALATA		YEŞİL SALATA		GÖBEK SALATA		YEŞİL SALATA		YEŞİL SALATA	
KIRMIZI LAHANA		KIRMIZI LAHANA		KIRMIZI LAHANA		HAVUÇ SALATA		HAVUÇ SALATA	
HAVUÇ SALATA		HAVUÇ SALATA		ÇOBAN SALATA		ÇOBAN SALATA		KIRMIZI LAHANA	
ÇOBAN SALATA		ÇOBAN SALATA		MÜCVER		ÇİĞ KÖFTE		ACILI EZME	
ROKA/TURP		KISIR		MANTAR SALATASI		HAYDARI		YOĞURTLU BİBER KIZARTMA	
MAMZANA		PİYAZ		JULYEN SALATA		ZEYTİN SALATASI		MERCİMEK KÖFTE	
30.05.2022	KCAL	31.05.2022	KCAL						
EZOĞELİN ÇORBA	150	SEBZE ÇORBA	110						
MEVSİM TÜRLÜ	310	TAVUK SARMA	370						
PİRİNÇ PİLAVI	230	MAKARNA	240						
MUZ	80	ELMA	70						
SUPHANGLE	230	TULUMBA TATLISI	390						
Z.Y. İSPANAK	70	ZY ŞAKŞUKA	75						
DIY.TAVUK HAŞLAMA	195	DIYET KEREVİZ	100						
YOĞURT	120	YOĞURT	120						
YEŞİL SALATA		YEŞİL SALATA							
KIRMIZI LAHANA		KIRMIZI LAHANA							
SÖĞÜŞ SALATA		HAVUÇ SALATA							
YESİ MERCİMEK SALATASI		ÇOBAN SALATA							
ZEYTİN SALATASI		KISIR							
KARNABAHAAR SALATASI		SEMİZOTU SALATASI							

PROJE YÖNETİCİSİ
YASEMİN ŞAHİN

BÖLGE MÜDÜRÜ
CİHAN ŞENGÜL

DIYETİSYEN
RABİA GÜMÜŞÇÜ

SAĞLIK, KÜLTÜR VE SPOR DAİRE BAŞKANI
DR. YUSUF GOCUK