

GALATASARAY ÜNİVERSİTESİ HAZİRAN 2022 AYI ÖĞLE YEMEĞİ MENÜSÜ

PAZARTESİ		SALI		ÇARŞAMBA		PERŞEMBE		CUMA	
				1.06.2022		2.06.2022		3.06.2022	
					KCAL		KCAL		KCAL
				TUTMAÇ ÇORBA	190	MERCİMEK ÇORBA	150	TEL ŞEHİRİYE ÇORBA	150
				PÜRELİ ROSTO KÖFTE	420	KAĞIT KEBABI	360	TAVUK SOTE	360
				BULGUR PİLAVI	190	PİRİNÇ PİLAVI	230	MAKARNA	240
				ERİK	60	ÇİLEK	60	ELMA	70
				HAVUÇ DİLİMİ	400	REVAİNİ	310	SÜTLAÇ	250
				ZYT.ENGİNAR	140	ZY. KABAK	80	ZY.BİBER DOLMA	220
				DİYET TAZE FASULYE	80	DİYET KÖFTE	280	DİYET BARBUNYA	180
				YOĞURT	120	YOĞURT	120	YOĞURT	120
				GÖBEK SALATA		GÖBEK SALATA		GÖBEK SALATA	
				KIRMIZI LAHANA		HAVUÇ SALATA		HAVUÇ SALATA	
				ÇOBAN SALATA		ÇOBAN SALATA		ÇOBAN SALATA	
				PAŇZO		PATATES SALATASI		KISIR	
				PATLICAN EZME		YOĞURLU KAPYA BİBER		KIRMIZI LAHANA	
				MAYDANOZ/ DEREOTU		MAYDANOZ/ DEREOTU		MAYDANOZ/DEREOTU	
6.06.2022		7.06.2022		8.06.2022		9.06.2022		10.06.2022	
	KCAL		KCAL		KCAL		KCAL		KCAL
EZOĞELİN ÇORBA	150	DOMATES ÇORBA	130	SEBZE ÇORBA	110	MERCİMEK ÇORBA	150	TARHANA ÇORBA	150
PATLICAN MUSAKKA	230	BİBER DOLMA	290	İZGARA KÖFTE	340	ETLİ TAZE FASULYE	190	ET DÖNER	320
BULGUR PİLAVI	190	SU BÖREĞİ	260	MAKARNA	240	PİRİNÇ PİLAVI	230	ŞEHİRİELİ PİRİNÇ PİLAVI	230
KIRAZ	60	MUZ	80	ELMA	70	ERİK	60	ARMUT	70
ŞEKERPAŇE	390	KAZANDIBİ	210	KEMALPAŞA	310	BÜLBÜL YUVASI	480	BAKLAVA	340
ZY SEMİZOTU	80	ZY İMAM BAYILDI	90	ZY TAZE FASULYE	80	ZY ŞAŞUKA	90	ZY YAPRAK SARMA	120
DİYET TAVUK HAŞLAMA	280	DİYET SEBZE GRATEN	120	DİYET BARBUNYA	180	DİYET TON BALIK	180	DİYET SEBZE KAVURMA	80
YOĞURT	120	YOĞURT	120	YOĞURT	120	YOĞURT	120	YOĞURT	120
YEŞİL SALATA		GÖBEK SALATA		MISIRLI GÖBEK SALATA		HAVUÇ SALATA		GÖBEK SALATA	
KIRMIZI LAHANA		HAVUÇ SALATASI		KIRMIZI LAHANA		YOĞ.MAYDANOZ EZME		ÇOBAN SALATA	
ÇOBAN SALATA		ÇOBAN SALATA		ÇOBAN SALATA		PİYAZ		KIRMIZI LAHANA	
MÜCVER		YOĞ.BİBER KIZARTMA		HAYDARI		ÇOBAN SALATA		HAVUÇ RENDE	
KAPYA SALATASI		ÇİĞ KÖFTE		PATATES SALATASI		MERCİMEK KÖFTE		KISIR	
MAYDANOZ/ DEREOTU		MAYDANOZ/ DEREOTU		MAYDANOZ/ DEREOTU		MAYDANOZ/ DEREOTU		MAYDANOZ DEREOTU	
13.06.2022		14.06.2022		15.06.2022		16.06.2022		17.06.2022	
	KCAL		KCAL		KCAL		KCAL		KCAL
EZOĞELİN ÇORBA	150	KÖYLÜ ÇORBA	160	MERCİMEK ÇORBA	150	SEBZE ÇORBA	110	TARHANA ÇORBA	150
SEBZELİ KEBAP	350	PÜRELİ KADINBUDU KÖFTE	390	ETLİ BEZELYE	200	ETLİ MANTAR SOTE	360	TAVUK ŞİŞ	300
BULGUR PİLAVI	190	TEPSİ BÖREĞİ	260	PİRİNÇ PİLAVI	230	BULGUR PİLAVI	190	ŞEH. PİRİNÇ PİLAVI	230
MUZ	80	ERİK	60	KIRAZ	60	ELMA	70	MALTA ERİĞİ	60
FIRIN SÜTLAÇ	250	KADAYIF	400	PUDİNG	210	SARAY SARMA	340	TULUMBA TATLISI	390
ZY KAPYA BİBER	95	ZY SEMİZOTU	80	ZY İSPANAK	75	ZY YAPRAK SARMA	120	ZYT. TAZE FASÜLYE	80
DİYET ET HAŞLAMA	280	DİYET TAZE FASULYE	80	DİYET TAVUK İZGARA	280	DİYET TURLÜ	90	DİYET TON BALIK	180
YOĞURT	120	YOĞURT	120	YOĞURT	120	YOĞURT	120	YOĞURT	120
YEŞİL SALATA		GÖBEK SALATA		GÖBEK SALATA		YEŞİL SALATA		YEŞİL SALATA	
HAVUÇ SALATA		HAVUÇ SALATA		HAVUÇ SALATA		KIRMIZI LAHANA		HAVUÇ SALATA	
ÇOBAN SALATA		KIRMIZI LAHANA		KOYU CACIK		KISIR		ÇOBAN SALATA	
ACILI EZME		ÇOBAN SALATA		MERCİMEK KÖFTE		YEŞİL MERCİMEK SALATASI		ÇİĞ KÖFTE	
PATATES SALATASI		KISIR		MISIR SALATA		MISIRLI BİBER KAVURMA		SÖSLÜ PEYNİR TOPLARI	
MAYDANOZ/ DEREOTU		MAYDANOZ/ DEREOTU		MAYDANOZ/ DEREOTU		MAYDANOZ/ DEREOTU		MAYDANOZ/ DEREOTU	
20.06.2022		21.06.2022		22.06.2022		23.06.2022		24.06.2022	
	KCAL		KCAL		KCAL		KCAL		KCAL
EZOĞELİN ÇORBA	150	KÖYLÜ ÇORBA	160	DOMATES ÇORBA	130	SEBZE ÇORBA	110	ALACA ÇORBA	160
PÜRELİ ET SOTE	380	İÇLİ KÖFTE	350	KARNİYARİK	260	TAVUK SOTE	360	KARIŞIK İZGARA	325
PİRİNÇ PİLAVI	230	MANTI	290	PİRİNÇ PİLAVI	230	BULGUR PİLAVI	190	SPAGETTİ	240
ÇİLEK	60	ERİK	60	ELMA	70	MUZ	80	ARMUT	70
MUHALLEBİ	200	KADAYIF	400	KREM ŞOKELLA	250	HAVUÇ DİLİMİ	450	SÜTLAÇ	250
ZY KEREVİZ	110	ZYT. ENGİNAR	140	ZY TAZE FASULYE	80	ZY BARBUNYA	180	ZY ŞAŞUKA	90
DİYET KABAK KALYE	80	DİYET PATLICAN KEBAP	160	DİYET FIRIN TAVUK	280	DİYET TON BALIK	180	DİYET SEBZE GRATEN	120
YOĞURT	120	YOĞURT	120	YOĞURT	120	YOĞURT	120	YOĞURT	120
YEŞİL SALATA		GÖBEK SALATA		GÖBEK SALATA		YEŞİL SALATA		YEŞİL SALATA	
HAVUÇ SALATA		HAVUÇ SALATA		HAVUÇ SALATA		KIRMIZI LAHANA		HAVUÇ SALATA	
ÇOBAN SALATA		KIRMIZI LAHANA		KOYU CACIK		KISIR		ÇOBAN SALATA	
ACILI EZME		ÇOBAN SALATA		MERCİMEK KÖFTE		YEŞİL MERCİMEK SALATASI		ÇİĞ KÖFTE	
PATATES SALATASI		KISIR		MISIR SALATA		MISIRLI BİBER KAVURMA		SÖSLÜ PEYNİR TOPLARI	
MAYDANOZ/ DEREOTU		MAYDANOZ/ DEREOTU		MAYDANOZ/ DEREOTU		MAYDANOZ/ DEREOTU		MAYDANOZ/ DEREOTU	
27.06.2022		28.06.2022		29.06.2022		30.06.2022			
	KCAL		KCAL		KCAL		KCAL		KCAL
ŞEHİRİYE ÇORBA	150	MERCİMEK ÇORBA	150	ŞAFAK ÇORBA	140	EZOĞELİN ÇORBA	150		
İZMİR KÖFTE	310	KARIŞIK DOLMA	300	İSLİM KÖFTE	390	ETLİ KURU FASULYE	360		
PİRİNÇ PİLAVI	230	SPAGETTİ	240	MAKARNA	240	PİRİNÇ PİLAVI	230		
ERİK	60	ÇİLEK	60	MUZ	80	KIRAZ	60		
TAVUK GÖĞÜŞÜ	170	KIBRIS TATLISI	330	SARAY SARMA	340	PUDİNG	210		
ZY BEZELYE	90	ZY BROKOLİ	80	ZYT. ENGİNAR	140	ZY SEMİZOTU	80		
DİYET İSPANAK	80	DİYET ET SOTE	280	DİYET SEBZE GRATEN	120	DİYET FIRIN TAVUK	280		
YOĞURT	120	YOĞURT	120	YOĞURT	120	YOĞURT	120		
YEŞİL SALATA		GÖBEK SALATA		GÖBEK SALATA		YEŞİL SALATA			
HAVUÇ SALATA		HAVUÇ SALATA		HAVUÇ SALATA		KIRMIZI LAHANA			
ÇOBAN SALATA		KIRMIZI LAHANA		KOYU CACIK		KISIR			
ACILI EZME		ÇOBAN SALATA		MERCİMEK KÖFTE		YEŞİL MERCİMEK SALATASI			
PATATES SALATASI		MÜCVER		MISIR SALATA		MISIRLI BİBER KAVURMA			
MAYDANOZ/ DEREOTU		MAYDANOZ/ DEREOTU		MAYDANOZ/ DEREOTU		MAYDANOZ/ DEREOTU			

PROJE YÖNETİCİSİ
YASEMİN ŞAHİN

BÖLGE MÜDÜRÜ
CİHAN ŞENGÜL

DİYETİSYEN
RABİA GÜMÜŞÇÜ

SAĞLIK, KÜLTÜR VE SPOR DAİRE BAŞKANI
DR. YUSUF GOCUK