

GALATASARAY ÜNİVERSİTESİ OCAK 2023 AYI ÖĞLE YEMEĞİ MENÜSÜ

PAZARTESİ	KCAL	SALI	KCAL	ÇARŞAMBA	KCAL	PERŞEMBE	KCAL	CUMA	KCAL
2.01.2023		3.01.2023		4.01.2023		5.01.2023		6.01.2023	
EZOĞELİN ÇORBA	150	TARHANA ÇORBA	150	TUTMAÇ ÇORBA	190	YAYLA ÇORBA	115	SÜZME MERCİMEK ÇORBA	150
İZMİR KÖFTE	310	PATLICAN MUSAKKA	240	FIRIN TAVUK BUT	360	FIRIN KARNABAHAH	190	KARIŞIK IZGARA	325
PIRİNÇ PİLAVI	230	GARNİTÜRLÜ PİRİNÇ PİLAVI	280	BULGUR PİLAVI	190	GÜL BÖREĞİ	380	MISIRLI PİLAV	330
PORTAKAL	70	MUZ	80	MANDALİNA	60	ELMA	60	ARMUT	60
CEV.KADAYIF	470	LOKMA	170	KALBURABASTI	340	SUPHANGLE	230	TRİLEÇE	220
Z.Y. ORBİT	80	Z.Y.BROKOLİ	75	Z.Y. ŞAKŞUKA	75	ZY.YAPRAK SARMA	120	ZY.ŞAKŞUKA	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		GÖBEK SALATA		GÖBEK SALATA		GÖBEK SALATA	
HAVUÇ SALATA		HAVUÇ SALATA		HAVUÇ SALATA		HAVUÇ SALATA		HAVUÇ TARATOR	
KIRMIZI LAHANA		KIRMIZI LAHANA		KIRMIZI LAHANA		KIRMIZI LAHANA		KIRMIZI LAHANA	
ÇİĞ KÖFTE		PANCA TURŞU		ACILI EZME		KAPYA SALATASI		KORNIŞONLU BİBER KAVURMA	
YEŞİL MERCİMEK SALATA		BİBERLİ CACIK		İTALYAN SALATA		HAYDARI		ÇOBAN SALATA	
MAYDANOZ/DEREOTU		MAYDANOZ/DEREOTU		MAYDANOZ/DEREOTU		MAYDANOZ/DEREOTU		MAYDANOZ/DEREOTU	
9.01.2023		10.01.2023		11.01.2023		12.01.2023		13.01.2023	
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	MİSKET KÖFTE	310	TAVUK ŞİŞ	270	GALATASARAY PİLAVI	320
MELEK PİLAVI	330	SU BÖREĞİ	260	BULGUR PİLAV	190	MAKARNA	230		
ELMA	60	PORTAKAL	70	MUZ	80	MANDALİNA	60	ARMUT	60
TULUMBA TATLISI	390	SÜTLAÇ	250	BÜLBÜL YUVASI	480	KAZANDIBİ	210	CEVİZLİ KADAYIF	400
Z.Y. KARNABAHAH	80	Z.Y. BRÜKSEL LAHANA	90	ZY.KEREVİZ	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		GÖBEK SALATA		GÖBEK SALATA		GÖBEK SALATA		GÖBEK SALATA	
HAVUÇ SALATA		HAVUÇ SALATA		HAVUÇ SALATA		HAVUÇ SALATA		HAVUÇ SALATA	
PEMBE SULTAN		KIRMIZI LAHANA		KIRMIZI LAHANA		KIRMIZI LAHANA		ÇOBAN SALATA	
AMERİKAN SALATA		KISIR		YOĞ.BİBER KIZARTMA		MERCİMEK KÖFTE		JÜLYEN SALATA	
CİN BİBER VE KARIŞIK TURŞU		YEŞİL MERCİMEK SALATA		ÇİĞ KÖFTE		PATATES SALATASI		YOĞURTLU BİBER	
MAYDANOZ/DEREOTU		MAYDANOZ/DEREOTU		MAYDANOZ/DEREOTU		MAYDANOZ/DEREOTU		MAYDANOZ/DEREOTU	
16.01.2023		17.01.2023		18.01.2023		19.01.2023		20.01.2023	
MERCİMEK ÇORBASI	150	EZOĞELİN ÇORBA	110	BROKOLİ ÇORBA	150	YAYLA ÇORBA	115	ŞEHRİYE ÇORBA	150
ORMAN KEBABI	290	GEMİCİ KURUFASULYE	350	FIRIN BALIK /GARNİTÜR	370	ÇİN USULU TAVUK KAVURMA	360	PIDELİ KÖFTE	400
BULGUR PİLAVI	230	PIRİNÇ PİLAVI	190	SPAGETTİ	240	SOSLU MAKARNA	150	PIRİNÇ PİLAVI	230
PORTAKAL	70	ELMA	60	MUZ	80	MANDALİNA	60	ARMUT	60
LOKMA	215	ŞEKERPARE	390	İRMİK HELVASI	260	MEVVELİ PUDİNG	210	BÜLBÜL YUVASI	480
Z.Y. LAHANA	90	Z.Y. ŞAKŞUKA	80	Z.Y. BARBUNYA	140	ZY.BARBUNYA	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
GÖBEK SALATA		GÖBEK SALATA		GÖBEK SALATA		GÖBEK SALATA		GÖBEK SALATA	
HAVUÇ SALATA		HAVUÇ SALATA		HAVUÇ SALATA		HAVUÇ TARATOR		HAVUÇ SALATA	
KIRMIZI LAHANA		PEMBE SULTAN		KIRMIZI LAHANA		KIRMIZI LAHANA		KIRMIZI LAHANA	
İTALYAN SALATA		AMERİKAN SALATA		ACILI EZME		MISIR SALATA		ÇOBAN SALATA	
KABAK TARATOR		CİN BİBER VE KARIŞIK TURŞU		TURP SALATA		KAPYA SALATASI		PİYAZ	
MAYDANOZ/DEREOTU		MAYDANOZ/DEREOTU		MAYDANOZ/DEREOTU		MAYDANOZ/DEREOTU		MAYDANOZ/DEREOTU	
23.01.2023		24.01.2023		25.01.2023		26.01.2023		27.01.2023	
SÜZME MERCİMEK ÇORBA	150	TOYGA ÇORBA	190	ALACA ÇORBA	180	NANELİ YOĞURT ÇORBA	115	EZOĞELİN ÇORBA	150
ETLİ NOHUT	230	IZGARA KÖFTE	350	TAVUK SOTE	390	MEVSİM TÜRLÜ	310	ET DÖNER	420
ŞEH. PİRİNÇ	230	SPAGETTİ	240	PIRİNÇ PİLAVI	250	BULGUR PİLAVI	150	SADE PİLAV	230
PORTAKAL	70	ARMUT	60	MANDALİNA	60	MUZ	80	ELMA	60
TULUMBA TATLISI	390	PEYNİR TATLISI	310	LOKMA TATLISI	320	KALBURABASTI	340	TAVUK GÖĞÜŞÜ	215
Z.Y.İSPANAK	80	Z.Y. LAHANA SARMASI	90	ZY.TAZE FASULYE	140	Z.Y. BAMYA	75	Z.Y. KEREVİZ	90
DİY. YAPRAK SARMA	120	DİY. MEVSİM TÜRLÜ	110	DİY. SEBZE GRATEN	80	DİY. ET HAŞLAMA	200	DİY. TON BALIK	120
YOĞURT	120	YOĞURT	120	YOĞURT	120	YOĞURT	120	YOĞURT	120
GÖBEK SALATA		GÖBEK SALATA		GÖBEK SALATA		GÖBEK SALATA		GÖBEK SALATA	
HAVUÇ SALATA		HAVUÇ SALATA		HAVUÇ SALATA		HAVUÇ SALATA		HAVUÇ TARATOR	
KIRMIZI LAHANA		KIRMIZI LAHANA		KIRMIZI LAHANA		KIRMIZI LAHANA		KIRMIZI LAHANA	
MANTAR SALATA		EZME		YOĞ.BİBER KAVURMA		PATATES SALATA		ÇOBAN SALATA	
KISIR		ÇİNN SALATA		ÇİĞ KÖFTE		HUMUS		MERCİMEK KÖFTE	
MAYDANOZ/DEREOTU		MAYDANOZ/DEREOTU		MAYDANOZ/DEREOTU		MAYDANOZ/DEREOTU		MAYDANOZ/DEREOTU	
30.01.2023		31.01.2023							
MERCİMEK ÇORBA	150	SEBZE ÇORBA	190						
EKŞİLİ KÖFTE	310	SOSLU TAVUK BİFTEK	260						
MAKARNA	230	BULGUR PİLAV	150						
ELMA	60	MANDALİNA	60						
REVANİ	250	CEVİZLİ KADAYIF	320						
ZY.TAZE FASULYE	140	ZY.ŞAKŞUKA							
DİY. KARNABAHAH	80	DİY.MANTAR							
YOĞURT	120	YOĞURT	120						
GÖBEK SALATA		GÖBEK SALATA							
HAVUÇ SALATA		HAVUÇ TARATOR							
PEMBE SULTAN		KIRMIZI LAHANA							
ÇOBAN SALATA		MERCİMEK ÇORBA							
YEŞİL MERCİMEK SALATA		ERİŞTE SALATA							
MAYDANOZ/DEREOTU		MAYDANOZ/DEREOTU							

PROJE YÖNETİCİSİ
YASEMİN ŞAHİN

DİYETİSYEN
İREM DEMİRCİ

DİYETİSYEN
AYŞE BOZKURT

BÖLGE MÜDÜRÜ
CİHAN GÜLENER

SAĞLIK, KÜLTÜR VE SPOR DAİRE BAŞKANI
DR. YUSUF GOCUK