GALATASARAY ÜNİVERSİTESİ
KASIM 2026 ÖĞLE YEMEK MENÜSÜ

2.11.2026 PAZARTESİ	*KCAL*	*3.11.2026 SALI*	*KCAL*	*4.11.2026 ÇARŞAMBA*	*KCAL*	*5.11.2026 PERŞEMBE*	*KCAL*	*6.11.2026 CUMA*	*KCAL*
MERCİMEK ÇORBA	215	DÜĞÜN ÇORBA	150	KAŞ.DOMATES ÇORBA	188	EZOGELİN ÇORBA	205	TARHANA ÇORBA	205
ÇITIR TAVUK	394	ETLİ NOHUT	285	TEKİRDAĞ KÖFTE	390	KARIŞIK KURU DOLMA	358	GS PİLAV	656
BULGUR PİLAVI	347	PİRİNÇ PİLAV	412	TEREYAĞLI MAKARNA	310	SU BÖREĞİ	380	AYRAN	96
KAZANDİBİ	250	HAVUÇ DİLİMİ	408	FIRIN SÜTLAÇ	339	REVANİ	348	TULUMBA TATLISI	412
ELMA	52	ARMUT	90	MUZ	130	ÜZÜM	90	MANDALİNA	60
DİYET KURU FASULYE	*220*	*DİYET KÖFTE*	*210*	*DİYET TAZE FASULYE*	*90*	*DİYET TAVUK*	*120*	*DİYET BAMYA*	*150*
ZY KEREVİZ	*134*	*ZY PIRASA*	*140*	*ZY ISPANAK*	*142*	*ZY LAHANA KAVURMA*	*120*	*ZY ENGİNAR*	*165*
YOĞURT		YOĞURT		YOĞURT		YOĞURT		YOĞURT	
DOMATES/SALATALIK SÖĞÜŞ		KIR.LAHANA SALATA		DOMATES/SALATALIK SÖĞÜŞ		KIR.LAHANA SALATA		DOMATES/SALATALIK SÖĞÜŞ	
HAVUÇ		HAVUÇ		HAVUÇ		HAVUÇ		HAVUÇ	
YEŞİLLİK		YEŞİLLİK		YEŞİLLİK		YEŞİLLİK		YEŞİLLİK	
YOĞURTLU KIRMIZI LAHANA		CACIK		YOĞ. FALAFEL		PATLICAN SALATA		AMERİKAN SALATA	
ÇİN SALATASI		KARIŞIK TURŞU		PİYAZ		KURU BÖRÜLCE SALATASI		KARNABAHAR BROKOLİ SAL.	
MAYDANOZ-DEREOTU		MAYDANOZ-DEREOTU		MAYDANOZ-DEREOTU		MAYDANOZ-DEREOTU		MAYDANOZ-DEREOTU	

9.11.2026 PAZARTESİ	*KCAL*	*10.11.2026 SALI*	*KCAL*	*11.11.2026 ÇARŞAMBA*	*KCAL*	*12.11.2026 PERŞEMBE*	*KCAL*	*13.11.2026 CUMA*	*KCAL*
MERCİMEK ÇORBA	215	TARHANA ÇORBA	205	BUĞDAY ÇORBA	178	EZOGELİN ÇORBA	205	FESLEĞENLİ DOMATES ÇORBA	168
ORMAN KEBABI	430	ETLİ KURU FASULYE	285	AVCI USULÜ KEMİKLİ PİLİÇ KIZ.	332	KIYMALI PATLICAN KEBAP	272	PÜRELİ KADINBUDU KÖFTE	301
BULGURLU KIR PİLAVI	347	PİRİNÇ PİLAV	412	SPAGETTİ	280	NOHUTLU PİRİNÇ PİLAV	482	TEREYAĞLI MAKARNA	310
								AYRAN	96
SARIBURMA	450	TEL KADAYIF	470	PROFİTEROL	352	VEZİR PARMAĞI	420	PORTAKALLI KEŞKÜL	205
ARMUT	90	ÜZÜM	90	MANDALİNA	60	ELMA	52	MUZ	130
DİYET KÖFTE	*210*	*DİYETBRÜKSEL LAHANA*	*130*	*DİYET KABAK*	*129*	*DİYET ET*	*215*	*DİYET BARBUNYA*	*285*
ZY PAZI KAVURMA	*120*	*ZY BEZELYE*	*220*	*ZY TAZE FASULYE*	*90*	*ZY LAHANA KAVURMA*	*120*	*ZY KEREVİZ*	*134*
YOĞURT		YOĞURT		YOĞURT		YOĞURT		YOĞURT	
KIR.LAHANA SALATA		DOMATES/SALATALIK SÖĞÜŞ		KIR.LAHANA SALATA		DOMATES/SALATALIK SÖĞÜŞ		KIR.LAHANA SALATA	
HAVUÇ		HAVUÇ		HAVUÇ		HAVUÇ		HAVUÇ	
YEŞİLLİK		YEŞİLLİK		YEŞİLLİK		YEŞİLLİK		YEŞİLLİK	
YOĞRTLU SEMİZOTU		CACIK		HAVUÇ TARATOR		BARBUNYA SALATASI		KAR SALATA	
ARPA ŞEHRİYE SALATA		KARIŞIK TURŞU		KURU BÖRÜLCE SALATA		PATATES SALATA		KISIR	
MAYDANOZ-DEREOTU		MAYDANOZ-DEREOTU		MAYDANOZ-DEREOTU		MAYDANOZ-DEREOTU		MAYDANOZ-DEREOTU	

16.11.2026 PAZARTESİ	KCAL	17.11.2026 SALI	KCAL	18.11.2026 ÇARŞAMBA	KCAL	19.11.2026 PERŞEMBE	KCAL	20.11.2026 CUMA	KCAL
MANTAR ÇORBA	148	MERCİMEK ÇORBA	215	YAYLA ÇORBA	205	ŞEHRİYE ÇORBA	195	EZOGELİN ÇORBA	205
ET DÖNER	420	KIYMALI PIRASA	243	FRANSIZ USULÜ TAVUK	310	PATATES MUSAKKA	272	EKŞİLİ KÖFTE	356
PİRİNÇ PİLAV	412	SU BÖREK	380	SPAGETTİ	280	TEREYAĞLI PİRİNÇ PİLAV	376	BULGUR PİLAVI	347
								AYRAN	96
KAZANDİBİ	250	BAL BADEM	475	TAVUK GÖĞSÜ	166	BÜLBÜL YUVASI	450	KEMALPAŞA TATLISI	215
MANDALİNA	60	ARMUT	90	PORTAKAL	100	ÜZÜM	90	ELMA	52
DİYET KEREVİZ	*134*	DİYET NOHUT	210	DİYET SEBZE GRATEN	328	DİYET KÖFTE	210	DİYET BAMYA	150
ZY BARBUNYA	*285*	ZY SARMA	100	ZY ENGİNAR	165	ZY BÜRÜKSEL LAHANA	130	ZY MANTAR	162
YOĞURT		YOĞURT		YOĞURT		YOĞURT		YOĞURT	
DOMATES/SALATALIK SÖĞÜŞ		KIR.LAHANA SALATA		DOMATES/SALATALIK SÖĞÜŞ		KIR.LAHANA SALATA		DOMATES/SALATALIK SÖĞÜŞ	
HAVUÇ		HAVUÇ		HAVUÇ		HAVUÇ		HAVUÇ	
YEŞİLLİK		YEŞİLLİK		YEŞİLLİK		YEŞİLLİK		YEŞİLLİK	
HAVUÇ TARATOR		YOĞURTLU SEMİZOTU		KAR SALATA		YOĞURTLU KEREVİZ		YOĞRTLU ISPANAK	
KUSKUS SALATA		KISIR		KARIŞIK TURŞU		NOHUT SALATA		ZEYTİN SALATA	
MAYDANOZ-DEREOTU		MAYDANOZ-DEREOTU		MAYDANOZ-DEREOTU		MAYDANOZ-DEREOTU		MAYDANOZ-DEREOTU	

23.11.2026 PAZARTESİ	KCAL	24.11.2026 SALI	KCAL	25.11.2026 ÇARŞAMBA	KCAL	26.11.2026 PERŞEMBE	KCAL	27.11.2026 CUMA	KCAL
ŞEHRİYE ÇORBA	195	DÜĞÜN ÇORBA	150	EZOGELİN ÇORBA	205	MERCİMEK ÇORBA	215	KAŞARLI DOMATES ÇORBA	188
TAS KEBAP	430	İSVEÇ KÖFTE	308	PİLİÇ ŞİNİTZEL	445	ETLİ YAPRAK SARMA	321	MEVSİM BALIK	200
PATLICANLI BULGUR PİLAVI	347	SADE PİRİNÇ PİLAVI	412	POMODORA SOS. SPAGETTİ	296	SU BÖREĞİ	380	MISIRLI PİRİNÇ PİLAV	467
								AYRAN	96
TEL KADAYIF	470	HAVUÇ DİLİMİ	408	SÜTLAÇ	311	PROFİTEREOL	352	İRMİK HELVASI	451
ARMUT	90	MANDALİNA	60	ELMA	52	ÜZÜM	90	PORTAKAL	100
DİYET ENGİNAR	165	*DİYET ET*	*215*	*DİYET BROKOLİ*	*140*	*DİYET TAVUK*	*120*	*DİYET NOHUT*	*210*
ZY TAZE FASULYE	90	*ZY PIRASA*	*140*	*ZY LAHANA KAVURMA*	*120*	*ZY BARBUNYA*	*285*	*ZY PAZI KAVURMA*	*120*
YOĞURT		YOĞURT		YOĞURT		YOĞURT		YOĞURT	
KIR.LAHANA SALATA		DOMATES/SALATALIK SÖĞÜŞ		KIR.LAHANA SALATA		DOMATES/SALATALIK SÖĞÜŞ		KIR.LAHANA SALATA	
HAVUÇ		HAVUÇ		HAVUÇ		HAVUÇ		HAVUÇ	
YEŞİLLİK		YEŞİLLİK		YEŞİLLİK		YEŞİLLİK		YEŞİLLİK	
HAVUÇ TARATOR		CACIK		BİBER BORANİ		KEREVİZ TARATOR		BUĞDAY SALATA	
BARBUNYA SALATA		KARIŞIK TURŞU		KİNOA SÜSLÜ MISIR SALATA		PATATES SALATA		KISIR	
MAYDANOZ-DEREOTU		MAYDANOZ-DEREOTU		MAYDANOZ-DEREOTU		MAYDANOZ-DEREOTU		MAYDANOZ-DEREOTU	

PAZARTESİ 30.11.2026	KCAL	SALI	ÇARŞAMBA	PERŞEMBE	CUMA
EZOGELİN ÇORBA	205				
SOSLU FIRIN TAVUK BAGET	330				
ERİŞTE	310				
ŞEKERPARE	247				
ELMA	52				
DİYET BEZELYE	*220*				
SOSLU PATLICAN	*195*				
YOĞURT					
DOMATES/SALATALIK SÖĞÜŞ					
HAVUÇ					
YEŞİLLİK					
YOĞ. FALAFEL					
ÇİN SALATA					
MAYDANOZ-DEREOTU					

PROJE YÖNETİCİSİ	UZM.DİYETİSYEN	BÜRO PERSONELİ	V.H.K.İ.	SAĞLIK,KÜLTÜR VE SPOR DAİRE B.V. BAŞKAN V.
HATİCE ERDOĞAN	RİM DÖNMEZ	YASEMİN ŞAHİN	EREN ORHAN	MUSTAFA DAYAN