



GALATASARAY ÜNİVERSİTESİ
EYLÜL 2026 ÖĞLEN YEMEK MENÜSÜ

31.08.2026 PAZARTESİ	KCAL	1.09.2026 SALI	KCAL	2.09.2026 ÇARŞAMBA	KCAL	3.09.2026 PERŞEMBE	KCAL	4.09.2026 CUMA	KCAL
		ŞEHİRİYE ÇORBA	195	MANTAR ÇORBA	148	MERCİMEK ÇORBA	215	KURU BÖRÜLCE ÇORBA	150
		KIYMALI İSPANAK	157	TAS KEBAP	346	PATLICAN MUSAKKA	328	İZMİR KÖFTE	368
		KOL BÖREK	309	BULGUR PILAVI	347	PİRİNÇ PILAV	412	KAŞARLI MAKARNA	310
								AYRAN	
		KARPUZ	95	ÜZÜM	90	KAVUN	90	ERİK	75
		PROFİTEROL	352	SÜTLAÇ	311	TEL KADAYIF	470	SARIBURMA	340
		DİYET KÖFTE	210	DİYET BARBUNYA	95	DİYET BALIK	180	DİYET TAZE FASULYE	90
		ZY TÜRLÜ	185	ZY İMAM BAYILDI	210	ZY KABAK SIYIRMA	140	ZY BİBER DOLMA	230
		YOĞURT		YOĞURT		YOĞURT		YOĞURT	
		SALATBAR		SALATBAR		SALATBAR		SALATBAR	
		KIRMIZI LAHANA SAL		DOMATES/SALATALIK SÖĞÜŞ		ÇOBAN SALATA		KIRMIZI LAHANA SAL	
		HAVUÇ		HAVUÇ		HAVUÇ		HAVUÇ	
		YEŞİLLİK		YEŞİLLİK		YEŞİLLİK		YEŞİLLİK	
		JAPON PİRİNÇ SALATA		MISIR SALATA		HAVUÇLU NURANIYE SAL.		YOĞURLU SEMİZOTU	
		BÖRÜLCE SALATA		BROKOLİ SALATA		NOHUT SALATA		ZEYTİN SALATA	
		MAYDANOZ-DEREOTU		MAYDANOZ-DEREOTU		MAYDANOZ-DEREOTU		MAYDANOZ-DEREOTU	

7.09.2026 PAZARTESİ	KCAL	8.09.2026 SALI	KCAL	9.09.2026 ÇARŞAMBA	KCAL	10.09.2026 PERŞEMBE	KCAL	11.09.2026 CUMA	KCAL
BUĞDAY ÇORBA	178	MERCİMEK ÇORBA	215	FESLEĞEN. DOMATES ÇORBA	168	EZOĞELİN ÇORBA	205	MANTAR ÇORBA	148
IZGARA KÖFTE	234	ETLİ SARMA	321	FRANSIZ USULÜ TAVUK	380	KARNİYARIK	338	GS PILAV	656
PİRİNÇ PILAV	412	SU BÖREĞİ	380	SPAGETTİ	280	PİRİNÇ PILAV	412	AYRAN	96
KARPUZ	95	ELMA	52	KAVUN	90	ERİK	75	ÜZÜM	90
ÇIKLATALI PUDİNG	258	KAZANDİBİ	250	FIRIN SÜTLAÇ	339	BAKLAVA	456	TULUMBA TATLISI	412
DİYET SEBZE SOTE	110	DİYET ET	215	DİYET KURU FASULYE	220	DİYET BALIK	180	DİYET BAMYA	95
ZY ENGİNAR	165	ZY ŞAKŞUKA	195	ZY İSPANAK	135	ZY BARBUNYA	285	ZY BEZELYE	220

YOĞURT	YOĞURT	YOĞURT	YOĞURT	YOĞURT
SALATBAR	SALATBAR	SALATBAR	SALATBAR	SALATBAR
DOMATES/SALATALIK SÖĞÜŞ HAVUÇ YEŞİLLİK PATLICAN SALATA KUSKUS SALATA MAYDANOZ-DEREOTU	KIRMIZI LAHANA SAL HAVUÇ YEŞİLLİK HAŞLAMA SEBZE SALATA KURU BÖRÜLCE SALATA MAYDANOZ-DEREOTU	ÇOBAN SALATA HAVUÇ YEŞİLLİK HAVUÇ TARATOR ZEYTLİ SALATA MAYDANOZ-DEREOTU	DOMATES/SALATALIK SÖĞÜŞ HAVUÇ YEŞİLLİK CACIK PATATES SALATA MAYDANOZ-DEREOTU	KIRMIZI LAHANA SAL HAVUÇ YEŞİLLİK BİBER BORANI ÇİĞ KÖFTE MAYDANOZ-DEREOTU

14.09.2026 PAZARTESİ	KCAL	15.09.2026 SALI	KCAL	16.09.2026 ÇARŞAMBA	KCAL	17.09.2026 PERŞEMBE	KCAL	18.09.2026 CUMA	KCAL
ŞEHRİYE ÇORBA	195	TARHANA ÇORBA	205	MERCİMEK ÇORBA	215	EZOĞELİN ÇORBA	205	SEBZE ÇORBA	110
ET DÖNER	420	PASTIRMALI KURU FASULYE	285	TAVUK KAVURMA	332	ETLİ TÜRLÜ	350	MANTAR SOSLU KÖFTE	250
NOHUTLU PİRİNÇ PİLAV	482	TER.YAĞ. PİRİNÇ PİLAV	376	DOMATES BİB. ERİŞTE	330	BULGUR PİLAV	347	SOSLU MAKARNA	296
								AYRAN	96
ELMA	52	KAVUN	90	MUZ	130	ARMUT	90	ERİK	75
SUPANGLE	220	TEL KADAYIF	470	BÜLBÜL YUVASI	450	TAVUK GÖĞSÜ	166	SARI BURMA	340
DİYET MERCİMEK	195	DİYET KÖFTE	210	DİYET HAŞLAMA SEBZE	75	DİYET BALIK	180	DİYET TAZE FASULYE	90
ZY KABAK	140	ZY BAMYA	150	ZY ENGİNAR	165	ZY SARMA	260	ZY BRÜKSEL LAHANA	130
YOĞURT		YOĞURT		YOĞURT		YOĞURT		YOĞURT	
SALATBAR		SALATBAR		SALATBAR		SALATBAR		SALATBAR	
DOMATES/SALATALIK SÖĞÜŞ HAVUÇ YEŞİLLİK ISPANAK BORANI BARBUNYA SALATA MAYDANOZ-DEREOTU		KIRMIZI LAHANA SAL HAVUÇ YEŞİLLİK CACIK KARIŞIK TURŞU MAYDANOZ-DEREOTU		ÇOBAN SALATA HAVUÇ YEŞİLLİK KARNABAHAIR SALATA MISIRLI ZEYTİN SALATA MAYDANOZ-DEREOTU		DOMATES/SALATALIK SÖĞÜŞ HAVUÇ YEŞİLLİK BÖRÜLCE SALATA ARPA ŞEHRİYE SALATA MAYDANOZ-DEREOTU		KIRMIZI LAHANA SAL HAVUÇ YEŞİLLİK SOSLU KABAK NOHUT SALATA MAYDANOZ-DEREOTU	

21.09.2026 PAZARTESİ	KCAL	22.09.2026 SALI	KCAL	23.09.2026 ÇARŞAMBA	KCAL	24.09.2026 PERŞEMBE	KCAL	25.09.2026 CUMA	KCAL
DADAŞ ÇORBA	126	MERCİMEK ÇORBA	215	MANTAR ÇORBA	148	KREMLİ DOMATES ÇORBA	188	EZOĞELİN ÇORBA	205
IZGARA TAVUK	248	ETLİ TAZE FASULYE	221	KADINBUDU KÖFTE	321	MEVSİM BALIK	200	KARIŞIK IZGARA	394
NAP. SOSLU MAKARNA	296	FISTIKLI PİRİNÇ PİLAV	356	CEVİZLİ ERİŞTE PİLAV	330	TEREYAĞLI PİRİNÇ PİLAV	376	SPAGETTİ	280
								AYRAN	96
ELMA	52	KAVUN	90	MUZ	130	ERİK	75	ARMUT	90
ŞEKERPAZE	247	GÜRCÜ TATLISI	260	KEMALPAŞA TATLISI	251	İRMİK HELVASI	451	ÇİKOLATALI PUDİNG	258
DİYET SEBZE GRATEN	145	DİYET KÖFTE	210	DİYET BEZELYE YEMEĞİ	160	DİYET NOHUT	210	DİYET PATLICAN	85
ZY ENGİNAR	165	ZY ŞAKŞUKA	195	ZY MANTAR	145	ZY KARNABAHAIR	140	ZY BARBUNYA	285
YOĞURT		YOĞURT		YOĞURT		0		YOĞURT	
SALATBAR		SALATBAR		SALATBAR		SALATBAR		SALATBAR	
DOMATES/SALATALIK SÖĞÜŞ HAVUÇ YEŞİLLİK BİBER BORANI ACILI EZME		KIRMIZI LAHANA SAL HAVUÇ YEŞİLLİK HAVUÇ TARATOR NOHUTLU SALATA		ÇOBAN SALATA HAVUÇ YEŞİLLİK KAR SALATA AMERİKAN SALATA		KIRMIZI LAHANA SAL HAVUÇ YEŞİLLİK MERCİMEK KÖFTE ARPA ŞEHRİYE SALATA		DOMATES/SALATALIK SÖĞÜŞ HAVUÇ YEŞİLLİK CACIK PATATES SALATA	

MAYDANOZ-DEREOTU	MAYDANOZ-DEREOTU	MAYDANOZ-DEREOTU	MAYDANOZ-DEREOTU	MAYDANOZ-DEREOTU
28.09.2026 PAZARTESİ KCAL TERBİYELİ SEBZE ÇORBA 158 PÜRELİ ET SOTE 430 BİB. MERCİMEKLİ BULGUR PİL. 332 LİMONLU KEŞKÜL 205 ARMUT 90 DİYET KURU FASULYE 220 ZY ENGİNAR 165 YOĞURT SALATBAR DOMATES/SALATALIK SÖĞÜŞ HAVUÇ YEŞİLLİK HAVUÇ TARATOR TAZE BÖRÜLCE SALATA MAYDANOZ-DEREOTU	29.09.2026 SALI KCAL TARHANA ÇORBA 205 ETLİ NOHUT 285 TEREYAĞLI PİRİNÇ PİLAV 376 BAKLAVA 456 ELMA 52 DİYET HAŞLAMA ET 215 ZY İMAM BAYILDI 210 YOĞURT SALATBAR KIRMIZI LAHANA SAL HAVUÇ YEŞİLLİK CACIK KARIŞIK TURŞU MAYDANOZ-DEREOTU	30.09.2026 ÇARŞAMBA KCAL YAYLA ÇORBA 205 TAVUK FAJİTA 397 BOLENEZ SOSLU MAKARNA 306 LOKMA 412 MUZ 130 DİYET BALIK 180 ZY MANTAR 145 YOĞURT SALATBAR ÇOBAN SALATA HAVUÇ YEŞİLLİK KARIŞIK KIZARTMA BUĞDAY SALATA MAYDANOZ-DEREOTU		

PROJE YÖNETİCİSİ
HATİCE ERDOĞAN

DİYETİSYEN
Rim DÖNMEZ

V.H.K.İ
YASEMİN ŞAHİN

V.H.K.İ
EREN ORHAN

SAĞLIK, KÜLTÜR VE SPOR DAİRE BAŞKAN V
MUSTAFA DAYAN