



*GALATASARAY ÜNİVERSİTESİ*  
*EYLÜL 2026 ÖĞLEN YEMEK MENÜSÜ*

| 31.08.2026<br>PAZARTESİ | KCAL | 1.09.2026<br>SALI   | KCAL | 2.09.2026<br>ÇARŞAMBA   | KCAL | 3.09.2026<br>PERŞEMBE | KCAL | 4.09.2026<br>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<br>PAZARTESİ | KCAL | 8.09.2026<br>SALI | KCAL | 9.09.2026<br>ÇARŞAMBA   | KCAL | 10.09.2026<br>PERŞEMBE | KCAL | 11.09.2026<br>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<br>HAVUÇ<br>YEŞİLLİK<br>PATLICAN SALATA<br>KUSKUS SALATA<br>MAYDANOZ-DEREOTU | KIRMIZI LAHANA SAL<br>HAVUÇ<br>YEŞİLLİK<br>HAŞLAMA SEBZE SALATA<br>KURU BÖRÜLCE SALATA<br>MAYDANOZ-DEREOTU | ÇOBAN SALATA<br>HAVUÇ<br>YEŞİLLİK<br>HAVUÇ TARATOR<br>ZEYTLİ SALATA<br>MAYDANOZ-DEREOTU | DOMATES/SALATALIK SÖĞÜŞ<br>HAVUÇ<br>YEŞİLLİK<br>CACIK<br>PATATES SALATA<br>MAYDANOZ-DEREOTU | KIRMIZI LAHANA SAL<br>HAVUÇ<br>YEŞİLLİK<br>BİBER BORANI<br>ÇİĞ KÖFTE<br>MAYDANOZ-DEREOTU |

| 14.09.2026<br>PAZARTESİ                                                                               | KCAL | 15.09.2026<br>SALI                                                                    | KCAL | 16.09.2026<br>ÇARŞAMBA                                                                                | KCAL | 17.09.2026<br>PERŞEMBE                                                                                    | KCAL | 18.09.2026<br>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<br>HAVUÇ<br>YEŞİLLİK<br>ISPANAK BORANI<br>BARBUNYA SALATA<br>MAYDANOZ-DEREOTU |      | KIRMIZI LAHANA SAL<br>HAVUÇ<br>YEŞİLLİK<br>CACIK<br>KARIŞIK TURŞU<br>MAYDANOZ-DEREOTU |      | ÇOBAN SALATA<br>HAVUÇ<br>YEŞİLLİK<br>KARNABAHAİR SALATA<br>MISIRLI ZEYTLİN SALATA<br>MAYDANOZ-DEREOTU |      | DOMATES/SALATALIK SÖĞÜŞ<br>HAVUÇ<br>YEŞİLLİK<br>BÖRÜLCE SALATA<br>ARPA ŞEHRİYE SALATA<br>MAYDANOZ-DEREOTU |      | KIRMIZI LAHANA SAL<br>HAVUÇ<br>YEŞİLLİK<br>SOSLU KABAK<br>NOHUT SALATA<br>MAYDANOZ-DEREOTU |      |

| 21.09.2026<br>PAZARTESİ                                                    | KCAL | 22.09.2026<br>SALI                                                         | KCAL | 23.09.2026<br>ÇARŞAMBA                                             | KCAL | 24.09.2026<br>PERŞEMBE                                                           | KCAL | 25.09.2026<br>CUMA                                                      | KCAL |
|----------------------------------------------------------------------------|------|----------------------------------------------------------------------------|------|--------------------------------------------------------------------|------|----------------------------------------------------------------------------------|------|-------------------------------------------------------------------------|------|
| DADAŞ ÇORBA                                                                | 126  | MERCİMEK ÇORBA                                                             | 215  | MANTAR ÇORBA                                                       | 148  | KREMALI 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 KARNABAHAİR                                                                   | 140  | ZY BARBUNYA                                                             | 285  |
|                                                                            |      |                                                                            |      |                                                                    |      |                                                                                  |      |                                                                         |      |
| YOĞURT                                                                     |      | YOĞURT                                                                     |      | YOĞURT                                                             |      | 0                                                                                |      | YOĞURT                                                                  |      |
| SALATBAR                                                                   |      | SALATBAR                                                                   |      | SALATBAR                                                           |      | SALATBAR                                                                         |      | SALATBAR                                                                |      |
| DOMATES/SALATALIK SÖĞÜŞ<br>HAVUÇ<br>YEŞİLLİK<br>BİBER BORANI<br>ACILI EZME |      | KIRMIZI LAHANA SAL<br>HAVUÇ<br>YEŞİLLİK<br>HAVUÇ TARATOR<br>NOHUTLU SALATA |      | ÇOBAN SALATA<br>HAVUÇ<br>YEŞİLLİK<br>KAR SALATA<br>AMERİKAN SALATA |      | KIRMIZI LAHANA SAL<br>HAVUÇ<br>YEŞİLLİK<br>MERCİMEK KÖFTE<br>ARPA ŞEHRİYE SALATA |      | DOMATES/SALATALIK SÖĞÜŞ<br>HAVUÇ<br>YEŞİLLİK<br>CACIK<br>PATATES SALATA |      |

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