



GALATASARAY ÜNİVERSİTESİ EKİM 2026 ÖĞLE YEMEK MENÜSÜ

PAZARTESİ	KCAL	SALI	KCAL	ÇARŞAMBA	KCAL	1.10.2026 PERŞEMBE	KCAL	2.10.2026 CUMA	KCAL
						MERCİMEK ÇORBA	215	KAZDAĞI ÇORBASI	180
						KIŞ TÜRLÜSÜ	322	YALANCI İSKENDER KÖFTE	355
						NOHUTLU PİRİNÇ PİLAV	482	SU BÖREĞİ	380
								AYRAN	96
						PROFİTEROL	352	KAZANDİBİ	250
						KAVUN	90	ÜZÜM	90
						DİYET TAVUK	120	DİYET BRÜKSEL LAHANA	130
						ZY KARNABAHAHAR	140	SOSLU PATLICAN	195
						YOĞURT		YOĞURT	
						SALATBAR		SALATBAR	
						DOMATES/SALATALIK SÖĞÜŞ		KIR.LAHANA SALATA	
						HAVUÇ		HAVUÇ	
						YEŞİLLİK		YEŞİLLİK	
						BİBER BORANI		ISPANAK TARATOR	
						ZEYTİN SALATA		KURU BÖRÜLCE SALATA	
						MAYDANOZ-DEREOTU		MAYDANOZ-DEREOTU	

5.10.2026 PAZARTESİ	KCAL	6.10.2026 SALI	KCAL	7.10.2026 ÇARŞAMBA	KCAL	8.10.2026 PERŞEMBE	KCAL	9.10.2026 CUMA	KCAL
TARHANA ÇORBA	205	MERCİMEK ÇORBA	215	MANTAR ÇORBA	148	EZOĞELİN ÇORBA	205	KARNABAHAHAR ÇORBASI	110
İZMİR KÖFTE	368	ETLİ NOHUT	285	GS PİLAV	656	HÜNKAR BEĞENDİ	467	ÇITIR TAVUK	394
BİBERLİ MAKARNA	326	PİRİNÇ PİLAV	412	AYRAN	96	TEREYAĞLI PİLAV	376	SPAGETTİ MAKARNA	280
SARIBURMA	340	TAVUK GÖĞSÜ	166	TULUMBA TATLISI	412	BAKLAVA	456	ÇİKOLATALI PUDİNG	220
ARMUT	90	ELMA	52	KIRMIZI ÜZÜM	90	MUZ	130	KAVUN	90
DİYET BARBUNYA	285	DİYET TAVUK	120	DİYET BAMYA	95	DİYET ET	215	DİYET BRÜKSEL LAHANA	130
ZY BROKOLİ	140	ZY TAZE FASULYE	90	ZY PIRASA	140	ZY KEREVİZ	134	KARIŞIK KIZARTMA	149

YOĞURT SALATBAR	YOĞURT SALATBAR	YOĞURT SALATBAR	YOĞURT SALATBAR	YOĞURT SALATBAR
KIR.LAHANA SALATA HAVUÇ YEŞİLLİK HAVUÇ TARATOR ACILI EZME MAYDANOZ-DEREOTU	DOMATES/SALATALIK SÖĞÜŞ HAVUÇ YEŞİLLİK CACIK KARIŞIK TURŞU MAYDANOZ-DEREOTU	KIR.LAHANA SALATA HAVUÇ YEŞİLLİK MAKARNA SALATA KISIR MAYDANOZ-DEREOTU	DOMATES/SALATALIK SÖĞÜŞ HAVUÇ YEŞİLLİK KAR SALATA TAZE BÖRÜLCE SALATA MAYDANOZ-DEREOTU	KIR.LAHANA SALATA HAVUÇ YEŞİLLİK YOĞURTLU İSPANAK ZEYTİN SALATA MAYDANOZ-DEREOTU

12.10.2026 PAZARTESİ	13.10.2026 SALI	14.10.2026 ÇARŞAMBA	15.10.2026 PERŞEMBE	16.10.2026 CUMA
ŞEHRİYELİ SÜTLÜCE ÇORBA 205 ET DÖNER 420 PİRİNÇ PİLAV 412	MERCİMEK ÇORBA 215 MANTAR SOTE 162 FIRIN MAKARNA 264	BUĞDAY ÇORBA 196 DOM.SOS. MİDİ KÖFTE 394 BULGUR PİLAVI 347	KAŞARLI DOMATES ÇORBA 188 MEVSİM BALIK 200 NOHUTLU PİRİNÇ PİLAV 482	EZOĞELİN ÇORBA 205 KARIŞIK DOLMA 310 SU BÖREĞİ 380 AYRAN 96
HAVUÇ DİLİMİ 408 ELMA 52	BALLI BADEM 475 ÜZÜM 90	TAVUK GÖĞSÜ 166 ARMUT 90	İRMİK HELVASI 451 MUZ 130	LİMONLU KEŞKÜL 205 ÜZÜM 90
DİYET KURU FASULYE 220 ZY BEZELYE 220	DİYET ET 215 ZY TAZE FASULYE 90	DİYET BAMYA 150 ZY LAHANA KAVURMA 120	DİYET ENGİNAR 165 ZY KURU DOLMA (ADIYAMAN) 230	DİYET TAVUK 120 ZY BARBUNYA 285
YOĞURT SALATBAR	YOĞURT SALATBAR	YOĞURT SALATBAR	YOĞURT SALATBAR	YOĞURT SALATBAR
DOMATES/SALATALIK SÖĞÜŞ HAVUÇ YEŞİLLİK HAVUÇ TARATOR BEYAZ LAHANA SALATA MAYDANOZ-DEREOTU	KIR.LAHANA SALATA HAVUÇ YEŞİLLİK KAR SALATA PATATES SALATA MAYDANOZ-DEREOTU	ÇOBAN SALATA HAVUÇ YEŞİLLİK YOĞURTLU KIRMIZI LAHANA KURU BÖRÜLCE SALATA MAYDANOZ-DEREOTU	KIR.LAHANA SALATA HAVUÇ YEŞİLLİK ARPA ŞEHRİYE SALATA SOSLU PATLICAN MAYDANOZ-DEREOTU	KIR.LAHANA SALATA HAVUÇ YEŞİLLİK FALAFEL YEŞİL MERCİMEK SALATA MAYDANOZ-DEREOTU

19.10.2026 PAZARTESİ	20.10.2026 SALI	21.10.2026 ÇARŞAMBA	22.10.2026 PERŞEMBE	23.10.2026 CUMA
MERCİMEK ÇORBA 215 EKŞİLİ KÖFTE 356 BULGUR PİLAVI 347	DÜĞÜN ÇORBA 150 ETLİ KURU FASULYE 285 TEREYAĞLI PİRİNÇ PİLAV 376	KREMALI MANTAR ÇORBA 148 FRANSIZ USULÜ KEMİKLİ TAVUK 332 TEREYAĞLI MAKARNA 310	FESLEĞENLİ DOMATES ÇORBA 168 PATLICAN KEBAP 272 ŞEH.PİRİNÇ PİLAV 445	EZOĞELİN ÇORBA 205 HİNDİ TANDORI 217 SOSLU MAKARNA 306 AYRAN 96
PROFİTEROL 352 ARMUT 90	BÜLBÜL YUVASI 450 ELMA 52	KAZANDİBİ 250 MUZ 130	ŞEKERPAZ 247 ÜZÜM 90	FIRIN SÜTLAÇ 339 ELMA 52
DİYET BAMYA 150 ZY PIRASA 140	DİYET TAVUK 120 ZY ENGİNAR 165	DİYET BARBUNYA 285 ZY İSPANAK 142	DİYET ET 215 ZY HAŞLAMA SEBZE 75	DİYET KÖFTE 210 ZY TAZE BÖRÜLCE 122
YOĞURT SALATBAR	YOĞURT SALATBAR	YOĞURT SALATBAR	YOĞURT SALATBAR	YOĞURT SALATBAR
KIR.LAHANA SALATA HAVUÇ YEŞİLLİK YOĞURTLU MAKARNA ZEYTİN SALATA	KIR.LAHANA SALATA HAVUÇ YEŞİLLİK CACIK KARIŞIK TURŞU	DOMATES/SALATALIK SÖĞÜŞ HAVUÇ YEŞİLLİK YOĞURTLU KIRMIZI LAHANA KISIR	KIR.LAHANA SALATA HAVUÇ YEŞİLLİK KEREVİZ TARATOR NOHUT SALATA	DOMATES/SALATALIK SÖĞÜŞ HAVUÇ YEŞİLLİK AMERİKAN SALATA ÇİN PİRİNÇ SALATA

MAYDANOZ-DEREOTU	MAYDANOZ-DEREOTU	MAYDANOZ-DEREOTU	MAYDANOZ-DEREOTU	MAYDANOZ-DEREOTU
26.10.2026 PAZARTESİ BUĞDAY ÇORBA 178 KARIŞIK MUSAKKA 350 BULGUR PİLAVI 347 BAKLAVA 456 ARMUT 90 DİYET KABAK 129 ZY BAMYA 150 YOĞURT SALATBAR KIR.LAHANA SALATA HAVUÇ YEŞİLLİK KAR SALATA ARPA ŞEHİRİYE SALATA MAYDANOZ-DEREOTU	27.10.2026 SALI EZOGELİN ÇORBA 205 ETLİ TAZE FASULYE 221 PİRİNÇ PİLAV 412 TAVUK GÖĞSÜ 166 ÜZÜM 90 DİYET ET 215 ZY BÜRÜKSEL LAHANA 130 YOĞURT SALATBAR DOMATES/SALATALIK SÖĞÜŞ HAVUÇ YEŞİLLİK YOĞURTLU İSPANAK BARBUNYA SALATA MAYDANOZ-DEREOTU	28.10.2026 ÇARŞAMBA YAYLA ÇORBA 205 FIRIN KÖFTE 234 ERIŞTE 310 ÇİKOLATALI PUDİNG 220 MUZ 130 DİYET NOHUT 210 ZY MANTAR SOTE 145 YOĞURT SALATBAR KIR.LAHANA SALATA HAVUÇ YEŞİLLİK KARIŞIK KIZARTMA ÇİĞ KÖFTE MAYDANOZ-DEREOTU	29.10.2026 PERŞEMBE MERCİMEK ÇORBA 215 KIYMALI KAPUSKA 190 KAŞARLI MAKARNA 310 TEL KADAYIF 470 MANDALİNA 63 DİYET TAVUK 120 ZY BİBER DOLMA 230 YOĞURT SALATBAR DOMATES/SALATALIK SÖĞÜŞ HAVUÇ YEŞİLLİK KABAK TARATOR PATATES SALATA MAYDANOZ-DEREOTU	30.10.2026 CUMA DOMATES ÇORBA 168 TAVUKLU TEPŞİ KEBABI 370 ŞEH.PİRİNÇ PİLAV 445 AYRAN 96 KEMALPAŞA TATLISI 251 ELMA 52 DİYET BÖRÜLCE 122 ZY ENGİNAR 165 YOĞURT SALATBAR KIR.LAHANA SALATA HAVUÇ YEŞİLLİK BİBER BORANI ACILI EZME MAYDANOZ-DEREOTU

PROJE YÖNETİCİSİ
HATİCE ERDOĞAN

UZM.DİYETİSYEN
RİM DÖNMEZ

BÜRO PERSONELİ
YASEMİN ŞAHİN

V.H.K.İ.
EREN ORHAN

SAĞLIK,KÜLTÜR VE SPOR DAİRE B.V. BAŞKAN V.
MUSTAFA DAYAN