BOĞAZİÇİ ÜNİVERSİTESİ

2014 EYLÜL AYI YEMEK LİSTESİ

TARİH	ÖĞLEN YEMEĞİ	AKŞAM YEMEĞİ
1 EYLÜL 2014 PAZARTESİ	MERCİMEK ÇORBA KURU FASULYE PİLAV / BULGUR CACIK /CEVİZLİ BAKLAVA /ÇOBAN SALATA	
2 EYLÜL 2014 SALI	TOYGA ÇORBA MANİSA KIRKAĞAÇ KÖFTE MEYHANE PİLAVI / PİRİNÇ PİLAVI M.SUYU / SALATA / MEYVE	
3 EYLÜL 2014 ÇARŞAMBA	YAYLA ÇORBA ŞEHRİYELİ DANA GÜVEÇ Z.YAĞLI FASULYE / MERCİMEK KÖFTE PEYNİR TATLISI /SALATA / MEYVE	
4 EYLÜL 2014 PERŞEMBE	ŞEHRİYE ÇORBA PİLİÇ SARMA (ISPANAKLI) DOMATESLİ PİLAV / BÜLGÜR P. YOĞURT / M.SUYU / MEYVE	
5 EYLÜL 2014 CUMA	EZOGELİN ÇORBA ALİ NAZİK GÜL BÖREĞİ / SPAGETTİ EKMEK KADAYIFI / SALATA /AYRAN	
6 EYLÜL 2014 CUMARTESİ		
7 EYLÜL 2014 PAZAR		
8 EYLÜL 2014 PAZARTESİ	KAŞARLI DOMATES ÇORBA FIRIN TAVUK SOSLU MAKARNA / NOHUTLU PİLAV AYRAN / TULUMBA / SALATA	
9 EYLÜL 2014 SALI	SÜZME MERCİMEK ÇORBA KARNIYARIK PİLAV / PEYNİRLİ MAYDANOZLU MAKARNA CACIK / SALATA / MEYVE	
10 EYLÜL 2014 ÇARŞAMBA	ŞAFAK ÇORBA İZMİR KÖFTE ŞEHRİYELİ PİLAV / KISIR SALATA / SAMSA/ SELANİK YOĞ	
11 EYLÜL 2014 PERŞEMBE	DOMATESLİ BUĞDAY ÇORBA PÜRELİ KEBAP SPAGETTİ / M.KÖFTE. AYRAN / SALATA / MEYVE	

12 EYLÜL 2014 CUMA	EZOGELİN ÇORBA	
	ETLİ TÜRLÜ	
	PİRİNÇ PİLAVI / BULGUR P.	
	KAKOLU PUDİNG / ÇİĞ KÖFTE / YOĞURT	
13 EYLÜL 2014 CUMARTESİ		
14 EYLÜL 2014 PAZAR		
15 EYLÜL 2014 PAZARTESİ	KAŞARLI DOMATES ÇORBA	MANTAR ÇORBA
	DEREOTLU ETLİ BEZELYE	KEKİKLİ PİLİÇ KAVURMA
	PİLAV /PEYNİRLİ MAKARNA	Z.YAĞLI PATLICAN DOLMA / BULGUR
	YOĞURT / KAZANDİBİ / MEYVE	AYRAN / SALATA / MEYVE
16 EYLÜL 2014 SALI	YAYLA ÇORBA	TOYGA ÇORBA
	BEĞENDİLİ KEBAB	ETLİ NOHUT
	SU BÖREĞİ / PİLAV	PİLAV /BULGUR P.
	MSUYU / SALATA / MEYVE	CACIK /SALATA / VİŞNOFSKİ
17 EYLÜL 2014 ÇARŞAMBA	ANTEP ÇORBA	SARAY ÇORBA
	ROSTO KÖFTE	KAĞIT KEBABI
	PİLAV / / YOĞURTLU SOSLU MAKARNA	GÜL BÖREĞİ / PİLAV
	MERCİMEK SALATASI / MEYVE / EKMEK KADAYIFI	YOĞURT / M.SUYU / SALATA
18 EYLÜL 2014 PERŞEMBE	MERCİMEK ÇORBA	ALACA ÇORBA
	PARÇA ETLİ YAZ TÜRLÜSÜ	MANTI
	PİLAV/ MAKARNA	ŞAKŞUKA / Z.YAĞLI TAZE FASULYE
	MEYVE / CACIK / SALATA	ŞÖBİYET / MEYVE / SALATA
19 EYLÜL 2014 CUMA	ŞEHRİYE ÇORBA	EZOGELİN ÇORBA
	BALIK PANE HAŞLANMIŞ PATATES	MANİSA KIRKAĞAÇ K.
	MAKARNA / BARBUNYA PİLAKİ	PİLAV / P. TEPSİ BÖREĞİ
	TAHİN HELVA / SALATA / MEYVE	KOLA / SALATA / KEMALPAŞA
20 EYLÜL 2014 CUMARTESİ	ŞAFAK ÇORBA	YAYLA ÇORBA
	ORMAN KEBABI	KADINBUDU KÖFTE
	ŞAKŞUKA / ERİŞTE	YOĞ.BONCUK MAKARNA / BULGUR P.
	CACIK / MEYVE	REVANİ/ SALATA
21 EYLÜL 2014 PAZAR	DOMATES ÇORBA	TARHANA ÇORBA
	ETLİ TAZE FASULYE	PATLICAN MUSAKKA
	PİLAV / SPAGETTİ	PİLAV / BULGUR
	Ç.SALATA / MEYVE	CACIK / SALATA
22 EYLÜL 2014 PAZARTESİ	YOĞURT ÇORBA	DOMATES ÇORBA
	ETLİ KURU FASULYE	KARNIYARIK
	PİLAV /BULGUR P.	PEYNİRLİ MAKARNA / PİLAV
	SALATA / TURŞU / BİBER KIZARTMA	SALATA / YOĞURT /TAVUKGÖĞSÜ
23 EYLÜL 2014 SALI	EZOGELİN ÇORBA	PİRİNÇ ÇORBA
	TAS KEBABI	KIYMALI YEŞİL MERCİMEK
	PİLAV / MAKARNA	MAKARNA / BULGUR.
	SELANIK YOĞ. / MEYVE / BAKLAVA	AYRAN / FALAFEL / İRMİK HELVASI
24 EYLÜL 2014 ÇARŞAMBA	ŞAFAK ÇORBA	DOMATESLİ BUĞDAY ÇORBA
	PİLİÇ KAVURMA	İZMİR KÖFTE
	SOSLU SPAGETTİ / BULGUR	PİLAV / BÖREK
	ŞAKŞUKA /SALATA / M.SUYU	SALATA / MEYVE / KREM ŞOKELLA
25 EYLÜL 2014 PERŞEMBE	SÜZME MERCİMEK ÇORBA	ANTEP ÇORBA
	EKŞİLİ KÖFTE	YAPRAK SARMA
	KISIR/ PEYNİRLİ MAKARNA	DOMATESLİ BİBERLİ MAKARNA /SU BÖREĞİ
	SALATA / KABAK BORANİ / MEYVE	SALATA / KAZANDİBİ / MEYVE

26 EYLÜL 2014 CUMA	TOYGA ÇORBA	DOMATES ÇORBA
	ET DÖNER	İSLİM KEBABI
	MAKARNA / PİLAV	PİLAV / BULGUR
	SEKERPARE / Ç.SALATA / MEYVE	YOĞURT /MEYVE / SALATA
27 EYLÜL 2014 CUMARTESİ	KREMALI MANTAR ÇORBA	ŞEHRİYE ÇORBA
	ET SOTE	ETLİ TÜRLÜ
	PİLAV / KUSKUS	PİLAV / MAKARNA
	AYRAN / SALATA	YOĞURT / MEYVE
28 EYLÜL 2014 PAZAR	ÇORBA	ŞAFAK ÇORBA
	TAN-PA MUSAKKA	HASANPAŞA KÖFTE
	PİRİNÇ PİLAVI / BULGUR PİLAVI	ERİŞTE / BÖREK
	CACIK / MEYVE	MEYVE / KISIR
29 EYLÜL 2014 PAZARTESİ	YILDIZ ŞEHRİYE ÇORBASI	ALACA ÇORBA
	KABAK DOLMA	ISPANAK
	BARBUNYA PİLAKİ / PİLAV	SOSLU SPAGETTİ/ PANE P. KIZARTMA
	SALATA / MEYVE / KADAYIFI	SALATA / MEYVE / KAZANDİBİ
30 EYLÜL 2014 SALI	SÜZME MERCİMEK ÇORBA	TARHANA ÇORBA
	ORMAN KEBABI	MANTI
	BUHARA PİLAVI / BULGUR	Z.YAĞLI FASULYE / ÇİĞ KÖFTE
	SALATA / CACIK / MEYVE	SALATA / MEYVE /M.SUYU

Uğur ŞENEL
İşletme Müdürü

Nazife ABANUZ
Gıda Mühendisi

Muhittin POLAT
Aşçıbaşı

Meral ZEREN
Kantin ve Kafeteryalar Şube Müdürü

Erkek için : 2200-2800
Kadın için : 1800-2200

kalori miktarları değişebilir.

Ortalama Kalori Miktarları

Hamur Tatlıları alırsanız; 400 - 500 kalori ilave
Sütlü Tatlılar alırsanız; 350 - 400 kalori ilave
Zeytinyağlı Yemekler : 170 kalori
Salatalar : 50 - 80 kalori (İlave edilen yağ miktarı kaloriyi arttırır.
Meyveler :Tatlı Meyveler(Üzüm, kavun, vb) 80 - 100 kalori
Diğer Meyveler : 60 - 90 kalori (Şeftali, elma, çilek v.b.)

NOT: Menülerdeki kalori hesapları toplu beslenme yapan yerlerdeki standart porsiyon miktarları üzerinden hesaplanarak verilmiştir. Artı ve eksi değerler olabilir. Sizin seçiminiz ve aldığınız miktarlar kalori değerlerini değiştirebilir.