



AYLIK YEMEK MENÜSÜ / NİSAN MENÜ 2018

Boğaziçi Üniversitesi Rektörlüğü
Sağlık, Kültür ve Spor Daire Bşk.
Kantin ve Kafeteryalar Şube Md.

	<i>Öğle Yemeği</i>	<i>Akşam Yemeği</i>
01/04/2018 Pazar	<i>Domates Çorba</i>	<i>Mercimek Çorba</i>
	<i>Tavuk Kanat</i>	<i>Fırın Köfte</i>
	<i>Yeşil Mercimek</i>	<i>Buğdaylı Pazu</i>
	<i>Bulgur Pilavı/Pirinç Pilavı</i>	<i>Makarna/Pirinç Pilavı</i>
	<i>Çik. Soslu Muhallebi/Salata</i>	<i>Ayran/Salata</i>
02/04/2018 Pazartesi	<i>Şehriye Çorba</i>	<i>Elvankız Çorba</i>
	<i>Mantarlı Et Sote</i>	<i>Karışık Musakka</i>
	<i>Mantar Sote</i>	<i>Etsiz Karışık Musakka</i>
	<i>Pirinç Pilavı/Soslu Spagetti</i>	<i>Melek Pilavı/Bulgur Pilavı</i>
	<i>Salata/Ayran/Profiterol</i>	<i>Salata/Meyve Suyu/Cacık</i>
03/04/2018 Salı	<i>Tavuk Suyu Çorba</i>	<i>Domates Çorba</i>
	<i>Etili Kuru Fasulye</i>	<i>Fırın Tavuk Baget/Patates</i>
	<i>Etsiz Kuru Fasulye</i>	<i>Müçver</i>
	<i>Sebz. Pirinç Pilavı/Bulgur Pilavı</i>	<i>Pirinç Pilavı/Bulgur Pilavı</i>
	<i>Salata/Turşu/Yoğurt</i>	<i>Salata/Ayran/Meyve</i>
04/04/2018 Çarşamba	<i>Kafkas Çorba</i>	<i>Mercimek Çorba</i>
	<i>Adana Kebap</i>	<i>Etili Türlü</i>
	<i>Pazu Yemeği</i>	<i>Sebze Yemeği</i>
	<i>Sebz. Bulgur Pilavı/Sos. Makarna</i>	<i>Bulgur Pilavı/Göçmen Pilavı</i>
	<i>Salata/Fırın Sütlaç/Ayran</i>	<i>Salata/Yoğurt/Hayrabolu Tatlısı</i>
05/04/2018 Perşembe	<i>Ezogelin Çorba</i>	<i>Köylü Çorba</i>
	<i>Köri Soslu Tavuk Sote</i>	<i>Orman Kebabı</i>
	<i>Sıcak Barbunya</i>	<i>Müçver</i>
	<i>Pirinç Pilavı/Arpa Şehriye Pilavı</i>	<i>Pirinç Pilavı/Sebzeli Makarna</i>
	<i>Çiğ Köfte/Ayran/Kazandibi</i>	<i>Salata/Meyve/Mercimek Köftesi</i>
06/04/2018 Cuma	<i>Antep Çorba</i>	<i>Sebze Çorba</i>
	<i>Kadınbudu Köfte</i>	<i>Etili Nohut</i>
	<i>Şakşuka</i>	<i>Etsiz Nohut</i>
	<i>Soslu Makarna/Zy. Kereviz</i>	<i>Pirinç Pilavı/Bulgur Pilavı</i>
	<i>Salata/Ayran/Meyve</i>	<i>Meyve/Cacık/Turşu</i>
07/04/2018 Cumartesi	<i>Mantar Çorba</i>	<i>Elvankız Çorba</i>
	<i>Patates Musakka</i>	<i>İzmir Köfte</i>
	<i>Patates Yemeği</i>	<i>Fellah Köfte</i>
	<i>Bulgur Pilavı/Pirinç Pilavı</i>	<i>Pirinç Pilavı/Makarna</i>
	<i>Cacık/Salata</i>	<i>Salata/Karışık Tatlı</i>
08/04/2018 Pazar	<i>Domates Çorba</i>	<i>Alaca Çorba</i>
	<i>Kıymalı Manti</i>	<i>Tavuk Yahni</i>
	<i>Enginar</i>	<i>Semizotu</i>
	<i>Karışık Kızartma/Zy. Barbunya Pilaki</i>	<i>Pirinç Pilavı/Soslu Makarna</i>
	<i>Salata/Kemalpaşa</i>	<i>Salata/Meyve</i>

09/10/2018 Pazartesi	Mercimek Çorba	Köylü Çorba
	Etlı Kuru Fasulye	Etlı Yaprak Sarma
	Kuru Fasulye	Zy Patlıcan Dolma
	Pirinç Pilavı/Bulgur Pilavı	Su Böreği/Makarna
	Salata/Ayran/Turşu	Salata/Höşmerim/Meyve
10/04/2018 Salı	Şehriye Çorba	Yoğurt Çorba
	Fırın Tavuk Baget	Eksili Köfte
	Ispanak Yemeği	Bulgur Köfte
	Pirinç Pilavı/Soslu Makarna	Mısırlı Pilav/Bulgur Pilavı
	Salata/Ayran/Meyve	Salata/Meyve/Fırın Sütlaç
11/04/2018 Çarşamba	Ezogelin Çorba	Tarhana Çorba
	Kibrit Kebabı	Etlı Güveç
	Mercimek Yemeği	Etsiz Güveç
	Noh.Pirinç Pilavı/Soslu Makarna	Pirinç Pilavı/Bulgur Pilavı
	Salata/Yoğurt/Profiterol	Salata/Turşu/Yoğurt
12/04/2018 Perşembe	Sebze Çorba	Mercimek Çorba
	İzmir Köfte	Etlı Karışık Musakka
	Bamya	Etsiz Karışık Musakka
	Pirinç Pilavı/Seb.Bulgur Pil.	Pirinç Pilavı/Bulgur Pilavı
	Salata/Sütlü İrmik Tatlısı/Ayran	Salata/Havuç Borani/Meyve
13/04/2018 Cuma	Domates Çorba	Mantar Çorba
	Tavuk Döner	Elbasan Tava
	Harput Köfte	Karnabahar Yemeği
	Pirinç Pilavı/Soğan Halkası	Pirinç Pilavı/Bulgur Pilavı
	Salata/Ayran/Humus	Salata/Çiğ Köfte/Ayran
14/04/2018 Cumartesi	Ezogelin Çorba	Tutmaç Çorba
	Etlı Taze Fasulye	Sini Kebabı
	Taze Fasulye	Karışık Kızartma
	/Bulgur Pilavıpirinç Pilavı	Pirinç Pilavı/Erişte
	Salata/Kakaolu Puding	Salata/Yoğurt
15/04/2018 Pazar	Köylü Çorba	Mahluta Çorba
	Macar Gulaş	Kuru Köfte/Patates
	Kapuska	Nohut Yemeği
	Pirinç Pilavı/Sebzeli Bulgur	Soslu Makarna/Pirinç Pilavı
	Salata /Ayran	Salata/Sütlaç
16/04/2018 Pazartesi	Domates Çorba	Antep Çorba
	Et Döner	Etlı Sebzeli Güveç
	Mantar Sote	Sebzeli Güveç
	Soğan Halkası/Pirinç Pilavı	Patatesli Gül Böreği/Pirinç Pilavı
	Salata/Soda/Ayran	Salata/Tavuk Göğsü/Meyve
17/04/2018 Salı	Mercimek Çorba	Köylü Çorba
	Patlıcan Musakka	Tavuk Sarma
	Patlıcan Yemeği	Falafel
	Melek Pilavı/Bulgur Pilavı	Pirinç Pilavı/Bulgur Pilavı
	Salata/Yoğurt/Un Helvası	Salata/Meyve/Ayran

18/04/2018 Çarşamba	Alaca Çorba	Şehr.Çorba
	Tas Kebabı	Etlı Güveç
	Semizotu	Enginar
	Pirinç Pilavı/Bulgur Pilavı	Su Böreği/Makarna
19/04/2018 Perşembe	Salata/Ayran/İrmik Tatlısı	Salata/Yoğurt/Komposto
	Domates Çorba	Mantar Çorba
	Sahan Köfte	Etlı Nohut
	Bulgur Köfte	Etsiz Nohut
20/04/2018 Cuma	Şhr.Pirinç Pilavı/Bulgur Pilavı	Hav.Pirinç Pilavı/Bulgur Pilavı
	Salata/Soda/Bisk.Muhallebi	Salata/Cacık/Kazandibi
	Ezogelin Çorba	Kafkas Çorba
	Hünkar Beğendi	Tavuk Sote
21/04/2018 Cumartesi	Buğdaylı Pazı	Müçver
	Melek Pilavı/Bulgur Pilavı	Seb.Pirinç Pilavı/Makarna
	Salata/Fırın Sütlaç/Ayran	Salata/Ayran/Meyve
	Mercimek Çorba	Sebze Çorba
22/04/2018 Pazar	Etlı Bezelye	Hasanpaşa Köfte
	Etsiz Bezelye	Bulgur Köfte
	Melek Pilavı/Bulgur Pilavı	Soslu Makarna/ Pirinç Pilavı
	Salata/Yoğurt	Salata/Revani
23/04/2018 Pazartesi	Yayla Çorba	Şehriye Çorba
	Sini Kebabı	Kıymalı Mercimek
	Patlıcan Yemeği	Kıymasız Mercimek
	Makarna/Bulgur Pilavı	Havuçlu Pirinç Pilavı/Erişte
24/04/2018 Salı	Salata/Meyve Suyu	Salata/Supangle
	Şafak Çorba	Krotonlu Domates Çorba
	Çiftlik Kebabı	Tavuk Fırın Baget
	Sebze Yemeği	Mantar Sote
25/04/2018 Çarşamba	Göçmen Pilavı/Bulgur Pilavı	Pirinç Pilavı/Soslu Makarna
	Salata/T.Göğsü/Ayran	Salata/Ayran/Soda
	Köylü Çorba	Ezogelin Çorba
	Manisa Kırkağaç Köfte	Etlı Taze Fasulye
26/04/2018 Perşembe	Falafel	Taze Fasulye
	Pirinç Pilavı/Seb.Makarna	Pirinç Pilavı/Bulgur Pilavı
	Salata/Ayran/Kad.Muh	Salata/Kazandibi./Yoğurt
	Mercimek Çorba	Mayd.Şehriye Çorba
27/04/2018 Çarşamba	Kuru Patlıcan Dolma	Kabak Beğendili Kebap
	Zy Biber Dolma	Kabak Yemeği
	Soslu Makarna/Su Böreği	Pirinç Pilavı/Bulgur Pilavı
	Salata/Kakaolu Pud./Ayran	Havuç Sal./Ayran/Şekerpare
28/04/2018 Perşembe	Domates Çorba	Ezogelin Çorba
	Fırın Tavuk Baget	Kıymalı Ispanak
	Sıcak Barbunya	Kıymasız Ispanak
	Pirinç Pilavı/Bulgur Pilavı	Su Böreği/Makarna
29/04/2018 Cuma	Salata/Ayran/Meyve	Merc.Köfte/Bisk.Muh./Meyve

27/04/2018 Cuma	Mantar Çorba	Ezogelin Çorba
	Etlı Kuru Fasulye	Elbasan Tava
	Etsiz Kuru Fasulye	Bulgur Köfte
	Pirinç Pilavı/Bulgur Pilavı	Pirinç Pilavı/Makarna
	Cacık/Turşu/Meyve	Salata/Kemalpaşa/Meyve
28/04/2018 Cumartesi	Antep Çorba	Mantar Çorba
	Etlı Mevsim Türlü	Tekirdağ Köfte
	Etsiz Türlü	Müçver
	Bulgur Pilavı/Pirinç Pilavı	Pirinç Pilavı/Makarna
	Salata/Sütlac	Piyaz/Ayran
29/04/2018 Pazar	Yayla Çorba	Mercimek Çorba
	Tavuk Şinitzel	Mantı
	Fellah Köfte	Kereviz
	Pirinç Pilavı/Makarna	Karışık Kızartma/Zy. Barbunya
	Salata/Limonata	Salata/Meyve Suyu
30/04/2018 Pazartesi	Ezogelin Çorba	Domates Çorba
	Balık Pane	Beykoz Kebabı
	Barbunya	Sebze Yemeği
	Mısırlı Pirinç Pil./Bulgur Pilavı	Pirinç Pilavı/Makarna
	Salata/Helva/Soda	Salata/Ayran/Kazandibi

Emre NARLI
İşletme Müdürü - Gıda Mühendisi

Muhittin POLAT
Aşçıbaşı

İbrahim ER

Kantin ve Kafeteryalar Şube Müdürü

- * Üniversite içi dahili telefonlardan '5'i tuşlayarak günlük yemek menümüzü dinleyebilirsiniz.
- * Kırmızı renk ile yazılan yemekler. Vegan ana yemek listesidir. Ana yemeğin alternatiftir.
- * Tedarikçi firmalardan kaynaklanan nedenlerden dolayı vegan yemeklerimizde değişiklikler olabilir.
- * Yemeklerimizin yaklaşık besin değerleri ekte belirtilmiştir.

BOĞAZİÇİ ÜNİVERSİTESİ NİSAN 2018 MENÜSÜ BESİN DEĞERLERİ

CORBALAR

<i>Alaca Çorba</i>	<i>155 kcal</i>
<i>Arpa Şehriye Çorba</i>	<i>95 kcal</i>
<i>Antep Çorba</i>	<i>135 kcal</i>
<i>Ayranaşı Çorba</i>	<i>371 kcal</i>
<i>Bulgur Çorba</i>	<i>76 kcal</i>
<i>Domates Çorba</i>	<i>110 kcal</i>
<i>Domatesli Pirinç Çorba</i>	<i>182 kcal</i>
<i>Elvankız Çorba</i>	<i>145 kcal</i>
<i>Ezogelin Çorba</i>	<i>166 kcal</i>
<i>Kafkas Çorba</i>	<i>172 kcal</i>
<i>Kaşarlı Domates Çorba</i>	<i>110 kcal</i>
<i>Köylü Çorba</i>	<i>145 kcal</i>
<i>Krotonlu Domates Çorba</i>	<i>172 kcal</i>
<i>Mahluta Çorba</i>	<i>160 kcal</i>
<i>Mantar Çorba</i>	<i>107 kcal</i>
<i>Mercimek Çorba</i>	<i>155 kcal</i>
<i>Naneli Yoğurt Çorba</i>	<i>154 kcal</i>
<i>Sebze Çorba</i>	<i>159 kcal</i>
<i>Şafak Çorba</i>	<i>161 kcal</i>
<i>Şehriye Çorba</i>	<i>95 kcal</i>
<i>Tarhana Çorba</i>	<i>65 kcal</i>
<i>Tavuksuyu Çorba</i>	<i>132 kcal</i>
<i>Toyga Çorba</i>	<i>186 kcal</i>
<i>Tutmaç Çorba</i>	<i>165 kcal</i>
<i>Vitamin Çorba</i>	<i>145 kcal</i>
<i>Yayla Çorba</i>	<i>140 kcal</i>

ANA YEMEKLER

<i>Arnavut Ciğeri</i>	<i>554 kcal</i>
<i>Balık Pane</i>	<i>473 kcal</i>
<i>Elbasan Tava</i>	<i>423 kcal</i>
<i>Dana Haşlama</i>	<i>413 kcal</i>
<i>Et Döner</i>	<i>661 kcal</i>
<i>Etlı Bezelye</i>	<i>255 kcal</i>
<i>Akçaabat Köfte</i>	<i>243 kcal</i>
<i>Alınazık Kebabı</i>	<i>495 kcal</i>
<i>Etlı Karışık Dolma</i>	<i>390 kcal</i>
<i>Etlı Kuru Fasulye</i>	<i>375 kcal</i>
<i>Etlı Nohut</i>	<i>389 kcal</i>
<i>Etlı Taze Fasulye</i>	<i>325 kcal</i>
<i>Ankara Tava</i>	<i>457 kcal</i>
<i>Bahçevan Kebabı</i>	<i>399 kcal</i>
<i>Hasanpaşa Köfte</i>	<i>510 kcal</i>
<i>Ekşili Köfte</i>	<i>305 kcal</i>

<i>İzmir Köfte</i>	<i>498 kcal</i>
<i>Kabak Beğendili Kebap</i>	<i>480 kcal</i>
<i>Kıymalı Semizotu</i>	<i>222 kcal</i>
<i>Kibrit Kebabı</i>	<i>498 kcal</i>
<i>Karnıyarık</i>	<i>475 kcal</i>
<i>Kuzu Fırın</i>	<i>540 kcal</i>
<i>Kıymalı Ispanak</i>	<i>240 kcal</i>
<i>Patlıcan Musakka</i>	<i>475 kcal</i>
<i>Kuru Köfte</i>	<i>398 kcal</i>
<i>Manisa Kırkağaç Köfte</i>	<i>530 kcal</i>
<i>Hünkar Beğendi</i>	<i>460 kcal</i>
<i>Patlıcan Kebabı</i>	<i>394 kcal</i>
<i>Çiftlik Kebabı</i>	<i>408 kcal</i>
<i>Orman Kebabı</i>	<i>430 kcal</i>
<i>İslim Köfte</i>	<i>475 kcal</i>
<i>Tavuk Yahni</i>	<i>348 kcal</i>
<i>Fırın Tavuk</i>	<i>410 kcal</i>
<i>Sivas Köfte</i>	<i>363 kcal</i>
<i>Yaprak Sarma</i>	<i>249 kcal</i>
<i>Tavuk Kanat</i>	<i>287 kcal</i>
<i>Soslu Tavuk Biftek</i>	<i>398 kcal</i>
<i>Tekirdağ Köfte</i>	<i>530 kcal</i>
<i>Tepsi Kebabı</i>	<i>310 kcal</i>
<i>Pürelı Tas Kebabı</i>	<i>540 kcal</i>
<i>Tavuk Sarma</i>	<i>333 kcal</i>
<i>Mantar Soslu Hindi Sote</i>	<i>495 kcal</i>
<i>Mantarlı Et Sote</i>	<i>375 kcal</i>
<i>Etlı Türlü</i>	<i>385 kcal</i>
<i>Falafel</i>	<i>332 kcal</i>
<i>Fellah Köfte</i>	<i>310 kcal</i>
<i>Sıcak Barbunya</i>	<i>335 kcal</i>
<i>Nohutlu Kabak</i>	<i>167 kcal</i>
<i>Bulgurlu Semizotu</i>	<i>242 kcal</i>
<i>Bulgur Köfte</i>	<i>373 kcal</i>
<i>Ispanak</i>	<i>133 kcal</i>
<i>Kabak Yemeği</i>	<i>55 kcal</i>
<i>Mantar Sote</i>	<i>188 kcal</i>
<i>Taze Fasulye</i>	<i>132 kcal</i>
<i>Patates Yemeği</i>	<i>295 kcal</i>
<i>Harput Köfte</i>	<i>348 kcal</i>
<i>Karamelize Soğan Mantar Patates</i>	<i>236 kcal</i>

<i>Buhara Pilavı</i>	420 kcal
<i>Bulgur Pilavı</i>	244 kcal
<i>Cevizli Erişte</i>	245 kcal
<i>İç Pilav</i>	413 kcal
<i>Mercimekli Bulgur Pilavı</i>	376 kcal
<i>Gül Böreği</i>	400 kcal
<i>Havuçlu Pirinç Pilav</i>	376 kcal
<i>Karışık Kızartma</i>	360 kcal
<i>Peynirli Makarna</i>	175 kcal
<i>Makarna</i>	157 kcal
<i>Sebzeli Makarna</i>	225 kcal
<i>Sebzeli Pilav</i>	365 kcal
<i>Melek Pilavı</i>	350 kcal
<i>Meyhane Pilavı</i>	294 kcal
<i>Humus</i>	339 kcal
<i>Fesleğenli Mantarlı Makarna</i>	380 kcal
<i>Peynirli Börek</i>	390 kcal
<i>Safranlı Pilav</i>	405 kcal
<i>Pirinç Pilavı</i>	324 kcal
<i>Sebzeli Bulgur</i>	254 kcal
<i>Sebzeli Pilav</i>	310 kcal
<i>Zeýtinyađlı Orbit Fasülye</i>	305 kcal
<i>Soslu Makarna</i>	165 kcal
<i>Soslu Spagetti</i>	165 kcal
<i>Su Böreği</i>	360 kcal
<i>Şehriyeli Pilav</i>	334 kcal
<i>Zeýtinyađlı Taze Fasulye</i>	203 kcal
<i>Tepsi Böreği</i>	337 kcal
<i>Yaz Yeşili</i>	245 kcal
<i>Mısırlı Pirinç Pilavı</i>	303 kcal
<u>ZEYTİNYAĞLILAR</u>	
<i>İmambayıldı</i>	190 kcal
<i>Zeýtinyađlı Barbunya</i>	255 kcal
<i>Zeýtinyađlı Biber Dolma</i>	273 kcal
<i>Zeýtinyađlı Enginar</i>	147 kcal
<i>Zeýtinyađlı Orbit Faslülye</i>	135 kcal
<i>Zeýtinyađlı Taze Fasulye</i>	203 kcal
<i>Zeýtinyađlı Sarma</i>	125 kcal
<u>MEYVELER</u>	
<i>Erik</i>	47 kcal
<i>Karpuz</i>	86 kcal
<i>Kavun</i>	35 kcal
<i>Şeftali</i>	47 kcal

<i>Nektari</i>	<i>47 kcal</i>
<i>Kayısı</i>	<i>48 kcal</i>
<i>Kiraz</i>	<i>86 kcal</i>

SALATALAR

<i>Akdeniz Salata</i>	<i>55 kcal</i>
<i>Buğday Salata</i>	<i>345 kcal</i>
<i>Cacık</i>	<i>85 kcal</i>
<i>Çiğ Köfte</i>	<i>340 kcal</i>
<i>Çoban Salata</i>	<i>95 kcal</i>
<i>Garnitürlü Soğuk Salata</i>	<i>365 kcal</i>
<i>Humus</i>	<i>339 kcal</i>
<i>Kabak Borani</i>	<i>87 kcal</i>
<i>Karışık Salata</i>	<i>60 kcal</i>
<i>Kısır</i>	<i>350 kcal</i>
<i>Kornişonlu Salata</i>	<i>95 kcal</i>
<i>Mercimek Köftesi</i>	<i>250 kcal</i>
<i>Mevsim Salata</i>	<i>87 kcal</i>
<i>Piyaz</i>	<i>133 kcal</i>
<i>Yoğurtlu Semizotu</i>	<i>105 kcal</i>
<i>Turşu</i>	<i>55 kcal</i>

TATLILAR

<i>Aşure</i>	<i>344 kcal</i>
<i>Baklava</i>	<i>490 kcal</i>
<i>Fırın Sütlaç</i>	<i>304 kcal</i>
<i>Kakaolu Puding</i>	<i>270 kcal</i>
<i>Kalburabastı</i>	<i>470 kcal</i>
<i>Kazandibi</i>	<i>250 kcal</i>
<i>Dondurma</i>	<i>129 kcal</i>
<i>Lokma</i>	<i>518 kcal</i>
<i>Komposto</i>	<i>210 kcal</i>
<i>Şöbiyet</i>	<i>492 kcal</i>
<i>Supangle</i>	<i>261 kcal</i>
<i>Keşkül</i>	<i>260 kcal</i>
<i>Şekerpare</i>	<i>441 kcal</i>
<i>Krem Şokola</i>	<i>216 kcal</i>
<i>Meyveli Puding</i>	<i>230 kcal</i>
<i>Kadayıf</i>	<i>244 kcal</i>
<i>Meyveli Puding</i>	<i>176 kcal</i>
<i>Güllaç</i>	<i>136 kcal</i>
<i>Helva</i>	<i>190 kcal</i>