



## AYLIK YEMEK MENÜSÜ / HAZİRAN MENÜ 2018

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

### Öğle Yemeği

### Akşam Yemeği

	Öğle Yemeği	Akşam Yemeği
01.06.2018 Cuma	Mercimek Çorba	Şehriye Çorbası
	Patlıcan Kebabı	Piliç Emense
	<b>Patlıcan Yemeği</b>	<b>Mücver</b>
	Melek Pilavı/Bulgur Pilavı	Mısırlı Pirinç Pilavı/Makarna
	Cacık/Salata/Meyve	Salata/Ayran/Güllaç
02.06.2018 Cumartesi	Ezogelin Çorba	Köylü Çorbası
	Etlü Güveç	Elbasan Tava
	<b>Etsiz Güveç</b>	<b>Enginar</b>
	Pirinç Pilavı/Bulgur Pilavı	Sebzeli Pirinç Pilavı/Bulgur Pilavı
	Keşkül/Salata	Salata/Kemalpaşa Tatlısı
03.06.2018 Pazar	Sebze Çorba	Alaca Çorbası
	Kıymalı Mercimek	Kuru Köfte
	<b>Kıymasız Mercimek</b>	<b>Falafel</b>
	Makarna/Gül Böreği	Makarna/Pirinç Pilavı
	Salata/Puding	Salata/Ayran
04.06.2018 Pazartesi	Alaca Çorba	
	Tavuk Külbastı	
	<b>Mücver</b>	
	Pirinç Pilavı/Bulgur Pilavı	
	Ayran/Salata/Karpuz	
05.06.2018 Salı	Saray Çorbası	
	Manisa Kırkağaç Köfte	
	<b>Fellah Köfte</b>	
	Pirinç Pilavı/Bulgur Pilavı	
	Çoban Salata/Sakızlı Muhallebi/Ayran	
06.06.2018 Çarşamba	Ezogelin Çorba	
	Hünkar Beğendi	
	<b>Patlıcan Yemeği</b>	
	Göçmen Pilavı/Soslu Makarna	
	Salata/Profiterol/Ayran	
07.06.2018 Perşembe	Antep Çorba	
	Kağıt Kebabı	
	<b>Kağıtta Sebze Sote</b>	
	Pirinç Pilavı/Soslu Makarna	
	Çoban Salata/Güllaç/Karpuz	
08.06.2018 Cuma	Toyga Çorba	
	Etlü Yaz Türülü	
	<b>Sebze Türülü</b>	
	Pirinç Pilavı/Sade Makarna	
	Ayran/Salata/Mozaik pasta	

09.06.2018		
Cumartesi		
10.06.2018		
Pazar		
11.06.2018	Şehriye Çorba	
Pazartesi	Et Döner	
	Müçver	
	Pirinç Pilavı/Soğan Halkası	
	Çoban Salata/Ayran/Kıbrıs Tatlı	
12.06.2018	Ezogelin Çorba	
Salı	Ekşili Köfte	
	Sebze Yemeği	
	Makarna/Bulgur Pilavı	
	Salata/Karpuz/Humus	
13.06.2018	Domates Çorba	
Çarşamba	Karnıyarık	
	İmam Bayıldı	
	Bulgur Pilavı/Melek Pilavı	
	Çoban Salata/Dondurma/Cacık	
14.06.2018	Şehriye Çorba	
Perşembe	Tavuk Şinitzel	
	Şakşuka	
	Soslu Makarna/İç Pilav	
	Salata/Ayran/Fırın Sütlaç	
15.06.2018		
Cuma	Bayram Tatili	Bayram Tatili
16.06.2018		
Cumartesi	Bayram Tatili	Bayram Tatili
17.06.2018		
Pazar	Bayram Tatili	Bayram Tatili

18.06.2018  Pazartesi	Sebze Çorba	
	Tas Kebabı	
	<b>Yeşil Mercimek</b>	
	Melek Pilavı/Bulgur Pilavı	
	Salata/Yoğurt/Hayrabolu Tatlı	
19.06.2018  Salı	Mercimek Çorba	
	Etili Nohut	
	<b>Etsiz Nohut</b>	
	Pirinç Pilavı/Meyhane Pilavı	
	İrmik Tatlısı/Salata/Cacık	
20.06.2018  Çarşamba	Köylü Çorba	
	Kabak Beğendili Köfte	
	<b>Nohutlu Kabak</b>	
	Melek Pilavı/Bulgur Pilavı	
	Ayran/Salata/Karpuz	
21.06.2018  Perşembe	Domates Çorba	
	Karışık Musakka	
	<b>Patlıcan Yemeği</b>	
	Soslu Makarna/Pirinç Pilavı	
	Ayran/Meyve/Cacık	
22.06.2018  Cuma	Ezogelin Çorba	
	Karışık Izgara	
	<b>Bulgurlu Ispanak</b>	
	Sebz.Pirinç Pilavı/Erişte	
	Ayran/Salata/Şambaba Tatlısı	
23.06.2018  Cumartesi	Mantar Çorba	Domates Çorba
	Tavuk Fajita	Etili Bezelye
	<b>Falafel</b>	<b>Etsiz Bezelye</b>
	Pirinç Pilavı/Makarna	Pirinç Pilavı/Bulgur Pilavı
	Salata/Ayran	Çoban Salata/Tavukgöğsü
24.06.2018  Pazar		Mercimek Çorba
		İzmir Köfte
		<b>Mücver</b>
		Pirinç Pilavı/Bulgur Pilavı
		Cev.Baklava/Salata
25.06.2018  Pazartesi	Şehriye Çorba	Ezogelin Çorba
	Elbasan Tava	Tavuk Döner/Patates
	<b>Mercimek Yemeği</b>	<b>Bamya Yemeği</b>
	Melek Pilavı/Bulgur Pilavı	Pirinç Pilavı/Soslu Makarna
	Salata/Karpuz/Ayran	Ayran/Salata/Sütlaç
26.06.2018  Salı	Antep Çorba	Mercimek Çorba
	Fırın Köfte	Etili Güveç
	<b>Mücver</b>	<b>Sebze Güveç</b>
	Pirinç Pilavı/Makarna	Pirinç Pilavı/Bulgur Pilavı
	Ayran/Salata/Hayrabolu Tatlı	Semizotu Sal./Ç.Salata/Yoğurt

27.06.2018 Çarşamba	Ayranaşı Çorba	Domates Çorba
	Sebzeli Tavuk Sarma	Tekirdağ Köfte
	<b>Falafel</b>	<b>Karışık Kızartma</b>
	Pirinç Pilavı/Soslu Makarna	Bulgur Pilavı/Sade Makarna
	Ayran/Salata/Mozaik Pasta	Piyaz/Ayran/Hoşmerim
28.06.2018 Perşembe	Tavuksuyu Çorba	Tutmaç Çorba
	Mantarlı Et Sote	Kibrit Kebabı
	<b>Mantar Sote</b>	<b>Sebze Türlü</b>
	Havuçlu Pilav/Bulgur Pilavı	Pirinç Pilavı/Bulgur Pilavı
	Karpuz/Salata/Cacık	Çoban Salata/Haydari/Kazandibi
29.06.2018 Cuma	Domates Çorba	Mantar Çorba
	Alinazik	Etlı Bezelye
	<b>Şakşuka</b>	<b>Etsiz Bezelye</b>
	Melek Pilavı/Bulgur Pilavı	Pirinç Pilavı/Bulgur Pilavı
	Çoban Salata/Meyve/Kıbrıs Tatlısı	Çiğ Köfte/Cacık/Salata
30.06.2018 Cumartesi	<b>Köylü Çorba</b>	<b>Alaca Çorba</b>
	<b>Karışık Musakka</b>	<b>Fırın Baget</b>
	<b>Nohutlu Kabak</b>	<b>Harput Köfte</b>
	<b>Melek Pilavı/Bulgur Pilavı</b>	<b>Pirinç Pilavı/Soslu Makarna</b>
	<b>Yoğurt/Salata</b>	<b>Ayran/Salata</b>

**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 alternatifidir.

\* Tedarikçi firmalardan kaynaklanan nedenlerden dolayı tüm yemeklerimizde değişiklikler olabilir.

\* Yemeklerimizin yaklaşık besin değerleri ekte belirtilmiştir.

**BOĞAZIÇI ÜNİVERSİTESİ HAZİRAN 2018 MENÜSÜ BESİN DEĞERLERİ**

**CORBALAR**

<i>Alaca orba</i>	<i>155 kcal</i>
<i>Arpa Şehriye orba</i>	<i>95 kcal</i>
<i>Antep orba</i>	<i>135 kcal</i>
<i>Ayranaşı orba</i>	<i>371 kcal</i>
<i>Bulgur orba</i>	<i>76 kcal</i>
<i>Domates orba</i>	<i>110 kcal</i>
<i>Domatesli Pirinç orba</i>	<i>182 kcal</i>
<i>Elvankız orba</i>	<i>145 kcal</i>
<i>Ezogelin orba</i>	<i>166 kcal</i>
<i>Kafkas orba</i>	<i>172 kcal</i>
<i>KaŐarlı Domates orba</i>	<i>110 kcal</i>
<i>Köylü orba</i>	<i>145 kcal</i>
<i>Krotonlu Domates orba</i>	<i>172 kcal</i>
<i>Mahluta orba</i>	<i>160 kcal</i>
<i>Mantar orba</i>	<i>107 kcal</i>
<i>Mercimek orba</i>	<i>155 kcal</i>
<i>Naneli Yoğurt orba</i>	<i>154 kcal</i>
<i>Sebze orba</i>	<i>159 kcal</i>
<i>Őafak orba</i>	<i>161 kcal</i>
<i>Şehriye orba</i>	<i>95 kcal</i>
<i>Tarhana orba</i>	<i>65 kcal</i>
<i>Tavuksuyu orba</i>	<i>132 kcal</i>
<i>Toyga orba</i>	<i>186 kcal</i>
<i>Tutma orba</i>	<i>165 kcal</i>
<i>Vitamin orba</i>	<i>145 kcal</i>
<i>Yayla orba</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 HaŐlama</i>	<i>413 kcal</i>
<i>Et Döner</i>	<i>661 kcal</i>
<i>Etli Bezelye</i>	<i>255 kcal</i>
<i>Akaabat Köfte</i>	<i>243 kcal</i>
<i>Alinazik Kebabı</i>	<i>495 kcal</i>
<i>Etli Karışık Dolma</i>	<i>390 kcal</i>
<i>Etli Kuru Fasulye</i>	<i>375 kcal</i>
<i>Etli Nohut</i>	<i>389 kcal</i>
<i>Etli Taze Fasulye</i>	<i>325 kcal</i>
<i>Ankara Tava</i>	<i>457 kcal</i>
<i>Bahevan Kebabı</i>	<i>399 kcal</i>
<i>HasanpaŐa 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>Çifilik 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>

### **YARDIMCI YEMEKLER**

<i>Buhara Pilavı</i>	<i>420 kcal</i>
<i>Bulgur Pilavı</i>	<i>244 kcal</i>

<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>Zeeytinyağlı Orbit Fasulye</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>Zeytinyağlı Taze Fasulye</i>	203 kcal
<i>Tepsi Böreği</i>	337 kcal
<i>Yaz Yeşili</i>	245 kcal
<i>Mısırlı Pirinç Pilavı</i>	303 kcal

### **ZEYTİNYAĞLILAR**

<i>İmambayıldı</i>	190 kcal
<i>Zeytinyağlı Barbunya</i>	255 kcal
<i>Zeytinyağlı Biber Dolma</i>	273 kcal
<i>Zeytinyağlı Enginar</i>	147 kcal
<i>Zeytinyağlı Orbit Fasulye</i>	135 kcal
<i>Zeytinyağlı Taze Fasulye</i>	203 kcal
<i>Zeytinyağlı Sarma</i>	125 kcal

### **MEYVELER**

<i>Erik</i>	47 kcal
<i>Karpuz</i>	86 kcal
<i>Kavun</i>	35 kcal
<i>Şeftali</i>	47 kcal
<i>Nektari</i>	47 kcal
<i>Kayısı</i>	48 kcal
<i>Kiraz</i>	86 kcal

## 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>Güllac</i>	<i>136 kcal</i>
<i>Helva</i>	<i>190 kcal</i>