



AYLIK YEMEK MENÜSÜ / ŞUBAT 2018

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

Öğle Yemeği

Akşam Yemeği

01/02/2018 Perşembe	Mercimek Çorba	
	Etlı Nohut	
	Etsiz Nohut	
	PirinçPilavı/Bulgur Pilavı	
	Salata/Turşu/Cacık	
02/02/2018 Cuma	Domates Çorba	
	Balık Tava	
	Sıcak Barbunya	
	Makarna/Zy.Fasulye	
	Salata/Helva/Soda	
03/02/2018 Cumartesi		
04/02/2018 Pazar		Mahluta Çorba
		Tavuk Şinitzel
		Kıymasız Karnabahar
		Pirinç Pilavı/Makarna
	Salata/Ayran	
05/02/2018 Pazartesi	Ezogelin Çorba	Tarhana Çorba
	Pürelı Davutpaşa Köfte	Çiftlik Kebabı
	Mercimek Yemeği	Etsiz Kabak Yemeği
	Melek Pilavı/Makarna	Mısırlı Pirinç Pilavı/Makarna
	Salata/Ayran/Fırın Sütlaç	Salata/Soda/Meyve
06/02/2018 Salı	Buğday Çorba	Köylü Çorba
	Tavuk Fajita	Etlı Nohut
	Mücver	Etsiz Nohut
	Pirinç Pilavı/Sebzeli Bulgur Pilavı	Pirinç Pilavı/Arpa Şehriye Pilavı
	Salata/Limonata/Meyve	Salata/Profiterol/Soda
07/02/2018 Çarşamba	Mantar Çorba	Krotonlu Domates Çorba
	İzmir Köfte	Fırın Patates Oturtma
	Enginar Yemeği	Patates Yemeği
	Havuçlu Pirinç Pilavı/Erişte	Pirinç Pilavı/Bulgur Pilavı
	Salata/Ayran/Hayrabolu Tatlısı	Salata/Yoğurt/Meyve
08/02/2018 Perşembe	Antep Çorba	Şehriye Çorba
	Kuru Patlıcan Dolma	Mantarlı Tavuk Sote
	Z.yağlı Dolma	Mantar Sote
	Su Böreği/Spagetti	Pirinç Pilavı/Bulgur Pilavı
	Salata/Padişah Lokumu/Kısır	Salata/Ayran/Meyve

09/02/2018 Cuma	Mahluta Çorba	Alaca Çorba
	Etlı Bezelye	Kabak Beğendili Kebap
	Etsiz Bezelye	Harput Köfte
	Pirinç Pilavı/Bulgur Pilavı	Melek Pilavı/Mercimekli Bulgur Pilavı
	Kıbrıs Tatlı/Turşu/Yoğurt	Salata/Ayran/Meyve
10/02/2018 Cumartesi	Tutmaç Çorba	Mercimek Çorba
	Piliç Emense	Mantı
	Pırasa yemeği	Mantı Makarna
	Pirinç Pilavı/Bulgur Pilavı	Zy. Barbunya/ Karışık Kızartma
	Salata/Soda	Salata/Soslu Muhallebi
11/02/2018 Pazar	Tarhana Çorba	Yayla Çorba
	Ekşili köfte	Kıymalı Mercimek
	Bulgur Köfte	Kıymasız Mercimek
	Gül Böreği/Makarna	Pirinç Pilavı/Makarna
	Salata/Ayran	Salata/Meyve
12/02/2018 Pazartesi	Ezogelin Çorba	Mantar Çorba
	Yayla Soslu Tavuk	Etlı Türölü
	Falafel	Sebze Türölü
	Pirinç Pilavı/Makarna	Mısırlı Pirinç Pilavı/Bulgur Pilavı
	Salata/Ayran/Şekerpare	Salata/Meyve/Soda
13/02/2018 Salı	Elvankız Çorba	Domates Çorba
	Pürelı Fırın Köfte	Karışık Oturtma
	Buğdaylı Pazı	Sebze Yemeği
	Pirinç Pilavı/Bulgur Pilavı	Sebzeli Pirinç Pilavı/Bulgur Pilavı
	Salata/Kabak Boranı/Meyve	Salata/Ayran/Un Helvası
14/02/2018 Çarşamba	Süzme Mercimek Çorba	Kabak Çorba
	Etlı Kuru Fasulye	Fırın Tavuk
	Etsiz Kuru Fasulye	Kapuska
	Melek Pilavı/Bulgur Pilavı	Pirinç Pilavı/Bulgur Pilavı
	Salata/Kadayıflı Muhallebi/Ayran	Salata/Soda/Kazandibi
15/02/2018 Perşembe	Köylü Çorba	Şehriye Çorba
	Balık Pane	Kıymalı Ispanak
	Pırasa yemeği	Kıymasız Ispanak
	Z.yağlı Barbunya/Makarna	Gül Böreği/Erişte
	Salata/Soda/Helva	Mercimek Köfte/Bisküvili Muhallebi/Meyve
16/02/2018 Cuma	Mercimek Çorba	Sebze Çorba
	Karışık Izgara	Etlı Bamya
	Falafel	Etsiz Bamya
	Sebzeli Pirinç Pilavı/Makarna	Nohutlu Pirinç Pilavı/Bulgur Pilavı
	Salata/Ayran/Kabak Tatlısı	Salata/Meyve/Limonata
17/02/2018 Cumartesi	Tarhana Çorba	Mantar Çorba
	Kıymalı Karnabahar	Sini Kebabı
	Etsiz Karnabahar	Patlıcan Yemeği
	Melek Pilavı/Bulgur Pilavı	Havuçlu Pirinç Pilavı/Makarna
	Salata/Vişne-Kakao Muhallebi	Salata/Yoğurt

18/02/2018 Pazar	Arpa Şehriyeli Çorba	Mahluta Çorba
	Adana Kebap	Etli Sebze Güveç
	Bulgur Köfte	Sebze Güveç
	Pirinç Pilavı/Bulgur Pilavı	Mısırlı Pirinç Pilavı/Bulgur Pilavı
	Salata/Ayran	Salata/Meyve
19/02/2018 Pazartesi	Ezogelin Çorba	Arpa Şehriye Çorba
	Fırın Tavuk	Etli Kuru Patlıcan Dolma
	Şakşuka	Zy. Kuru Patlıcan Dolma
	Sebzeli Bulgur Pilavı/Bolonez Soslu Makarna	Gül Böreği/Makana
	Salata/Ayran/Revani	Salata/Meyve/Soda
20/02/2018 Salı	Tarhana Çorba	Mantar Çorba
	Misket Köfte	Etli Taze Fasulye
	Müçver	Taze Fasulye
	Havuçlu Pirinç Pilavı/Bulgur Pilavı	Pirinç Pilavı/Bulgur Pilavı
	Salata/Meyve/Limonata	Salata/Ayran/Fırın Sütlaç
21/02/2018 Çarşamba	Köylü Çorba	Domates Çorba
	Tavuk Sarma	Orman Kebabı
	Sebze Yemeği	Buğdaylı Pazu
	Mısırlı Pirinç Pilavı/Makarna	Pirinç Pilavı/Makarna
	Salata/Ayran/Hayrabolu Tatlısı	Salata/Cacık/Meyve
22/02/2018 Perşembe	Toyga Çorba	Şehriye Çorba
	Mantarlı Et Sote	Etli Nohut
	Mantar Sote	Etsiz Nohut
	Pirinç Pilavı/Sebzeli Bulgur Pilavı	Pirinç Pilavı/Bulgur Pilavı
	Salata/Humus/Ayran	Salata/Turşu/Ayran
23/02/2018 Cuma	Mercimek Çorba	Elvankız Çorba
	Et Döner	Kıymalı Ispanak
	Sıcak Barbunya	Kıymasız Ispanak
	Pirinç Pilavı/Soğan Halkası	Gül Böreği/Makana
	Salata/Ayran/Meyve	Salata/Mercimek Köfte/Çilekli Kazandibi
24/02/2018 Cumartesi	Buğday Çorba	Antep Çorba
	Mantı	Tekirdağ Köfte
	Mantı Makarna	Bulgur Köfte
	Zy.Barbunya/Karışık Kızartma	Pirinç Pilavı/Makarna
	Salata/Meyve	İrmik Tatlısı/Ayran
25/02/2018 Pazar	Kaşarlı Domates Çorba	Mantar Çorba
	Tas Kebabı	Etli Bezelye
	Kereviz Yemeği	Etsiz Bezelye
	Sebzeli Makarna/Gül Böreği	Pirinç Pilavı/Makarna
	Salata/Kazandibi	Salata/Meyve
26/02/2018 Pazartesi	Mercimek Çorba	Tarhana Çorba
	Kabak Beğendili Kebap	Tavuk Fırın-Patates
	Karnabahar Yemeği	Müçver
	Mısırlı Pirinç Pilavı/Makarna	Pirinç Pilavı/Bulgur Pilavı
	Salata/Ayran/Tavuk Göğsü	Salata/Ayran/Meyve

27/02/2018 Salı	Köylü Çorba	Şehriye Çorba
	Etlı Taze Fasulye	Mantar Et Kavurma
	Etsiz Taze Fasulye	Sıcak Barbunya
	Pirinç Pilavı/Bulgur Pilavı	Pirinç Pilavı/Makarna
	Salata/Soda/Meyve	Salata/Yoğurt/Çiğ köfte
28/02/2018 Çarşamba	Ezogelin Çorba	Krotonlu Domates Çorba
	Pürelı Davutpaşa Köfte	Karışık Dolma
	Falafel	Etsiz Dolma
	Pirinç Pilavı/Bulgur Pilavı	Makarna/Gül Böreği
	Salata/Ayran/Amerikan Salata	Bisküvili Muhallebi/Soda/Meyve

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 vegan yemeklerimizde değişiklikler olabilir.
- * Yemeklerimizin yaklaşık besin değerleri ekte belirtilmiştir.

BOĞAZIÇI ÜNİVERSİTESİ MART 2018 MENÜSÜ BESİN DEĞERLERİ

CORBALAR

Alaca Çorba	155 kcal
Arpa Şehriye Çorba	95 kcal
Antep Çorba	135 kcal
Ayranaşı Çorba	371 kcal
Bulgur Çorba	76 kcal
Domates Çorba	110 kcal
Domatesli Pirinç Çorba	182 kcal
Elvankız Çorba	145 kcal
Ezogelin Çorba	166 kcal
Kafkas Çorba	172 kcal

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

YARDIMCI YEMEKLER

<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>	<i>225 kcal</i>
<i>Sebzeli Pilav</i>	<i>365 kcal</i>
<i>Melek Pilavı</i>	<i>350 kcal</i>
<i>Meyhane Pilavı</i>	<i>294 kcal</i>
<i>Humus</i>	<i>339 kcal</i>
<i>Fesleğenli Mantarlı Makarna</i>	<i>380 kcal</i>
<i>Peynirli Börek</i>	<i>390 kcal</i>
<i>Safranlı Pilav</i>	<i>405 kcal</i>
<i>Pirinç Pilavı</i>	<i>324 kcal</i>
<i>Sebzeli Bulgur</i>	<i>254 kcal</i>
<i>Sebzeli Pilav</i>	<i>310 kcal</i>
<i>Zeeytinyağlı Orbit Fasulye</i>	<i>305 kcal</i>
<i>Soslu Makarna</i>	<i>165 kcal</i>
<i>Soslu Spagetti</i>	<i>165 kcal</i>
<i>Su Böreği</i>	<i>360 kcal</i>
<i>Şehriyeli Pilav</i>	<i>334 kcal</i>
<i>Zeytinyağlı Taze Fasulye</i>	<i>203 kcal</i>
<i>Tepsi Böreği</i>	<i>337 kcal</i>
<i>Yaz Yeşili</i>	<i>245 kcal</i>
<i>Mısırlı Pirinç Pilavı</i>	<i>303 kcal</i>

ZEYTİNYAĞLILAR

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

MEYVELER

<i>Erik</i>	<i>47 kcal</i>
<i>Karpuz</i>	<i>86 kcal</i>
<i>Kavun</i>	<i>35 kcal</i>
<i>Şeftali</i>	<i>47 kcal</i>
<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>