



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

## AYLIK YEMEK MENÜSÜ / ŞUBAT 2016

	<i>Oğle Yemeği</i>	<i>Akşam Yemeği</i>
01.02.2016  Pazartesi	Mercimek Çorba	
	Balık , Fırın Patates, Limon Roka	
	<b>Brokoli Yemeği</b>	
	Makarna / Z.Y. Barbunya Pilaki	
	Akdeniz Salata / Tahin Helva / Meyve	
02.02.2016  Salı	Pazı Çorba	
	Etli Nohut	
	<b>Etsiz Nohut</b>	
	Pilav / Bulgur	
	Salata / Turşu /Yoğurt	
03.02.2016  Çarşamba	Ezogelin Çorba	
	Manisa Kırkağaç Köfte	
	<b>Bulgur Köfte</b>	
	Göçmen Pilavı / Soslu Makarna	
	Salata / Ayran / Kemalpaşa	
04.02.2016  Perşembe	Köy Çorbası	
	Etli Kış Türüsü	
	<b>Etsiz Kış Türüsü</b>	
	Bulgur / Patatesli Tepsi Böreği	
	Salata / Mercimek Köfte / Meyve	
05.02.2016  Cuma	Kış Çorbası	
	Sebzeli Dana Haşlama	
	<b>Kapuska</b>	
	Şehriyeli Pilav / Bulgur	
	Salata / Cevizli Kalburabası / M.Suyu	
06.02.2016  Cumartesi		
07.02.2016  Pazar		Domates Çorba
		Tavuk Şinitzel
		<b>Pazı Kavurma</b>
		Soslu Makarna
		Salata / Meyve
08.02.2016  Pazartesi	Elvankız Çorba	Ispanak Çorba
	Etli Kuru Patlıcan Dolma	Kıymalı Mercimek
	<b>Zeytinyağlı Dolma</b>	<b>Kıymasız Mercimek</b>
	Gül Börek / Z.Y. Kereviz	Pilav / Cevizli Erişte
	Akd.Salata / Kısır / Kazandibi	Salata / Çiğ Köfte / Yoğurt

09.02.2016  Salı	Kafkas Çorba	Ezogelin Çorba
	Sebzeli Rostu Köfte	Pürelı Tas Kebap
	Sebzə Roti	Karamelize Soğan, Mantar Patates Sote
	Bulgur / Kaşarlı Makarna	Pilav / Kuskus
	Salata / Ayran / Fıstıklı Kadayıf	Salata / Merc.Köfte / Meyve
10.02.2016  Çarşamba	Mercimek Çorba	Mantar Çorba
	Tepsi Kebabı	Kıymalı Ispanak
	Kabak Yemeği	Kıymasız Ispanak
	Şehriyeli Pilav / Karnabahar Kızartma	Su Böreği / Cevizli Erişte
	Salata / Yoğurt / Meyve	Buğday Salatası / M.Suyu / Baklava
11.02.2016  Perşembe	Kış Çorbası	Şehriyeli Havuç Çorba
	Etlı Kuru Fasulye	Fırın Tavuk Sebzeli
	Etsiz Kuru Fasulye	Brokoli Karnabahar Yemeği
	Pilav / Meyane Pilavı	Melek Pilavı / Reyhan Makarna
	Kereviz Salatası / Turşu / Revani	Salata / Ayran / Meyve
12.02.2016  Cuma	Köy Çorbası	Şafak Çorba
	Ekşili Köfte	Et Döner
	Buğdaylı Pazı	Humus
	Kaşarlı Tepsi Böreği / Kış Yeşili	Pilav / Bulgur
	Karışık Salata / Yoğurt / Vişnofski	Salata / Ayran / Meyve
13.02.2016  Cumartesi	Maydanozlu Şehriye Çorba	Mercimek Çorba
	Hindi Kavurma	Etlı Güveç
	Yer Elması	Etsiz Güveç
	Melek Pilavı	Bulgur
	Salata / M.Suyu	Salata / Meyve
14.02.2016  Pazar	Domates Çorba	Sebzə Çorba
	Etlı Patates Oturtma	Kaşarlı Köfte Ispanak Pürelı
	Etsiz Patates Oturtma	Bulgur Köfte (Ispanak Pürelı Sütsüz)
	Z.Y. Fasulye	Soslu Makarna
	Havuç Salata / Keşkül	Mercimek Salatası / Ayran
15.02.2016  Pazartesi	Balkabağı Çorba	Vitamin Çorba
	Kıymalı Karnabahar Graten	Macar Gulaş
	Karnabahar	Sıcak Pırasa
	Bulgur / Kaşarlı Mantarlı Makarna	Buhara Pilavı / Kabak Mücver
	Patates Salata / Pazı Borani / Meyve	Salata / Ayran / Komposto
16.02.2016  Salı	Yeşil Orman Çorbası	Köylü Çorba
	Etlı Nohut	Çoban Köfte
	Etsiz Nohut	Karışık Sebzə Yemeği
	Pilav / Bulgur	Şehriyeli Bulgur / Gül Böreği
	Salata / Turşu / Kazandibi	Mevsim Salata / Kereviz Borani / M.Suyu
17.02.2016  Çarşamba	Maydanozlu Şehriye Çorba	Ezogelin Çorba
	Fırın Tavuk (Elmadilim Patates)	Tekirdağ Köfte, Acısos, Biber
	Kapuska	Falafel
	Göçmen Pilavı / Z.Y.Pırasa	Melek Pilavı / Cevizli Erişte
	Akd.Salata / Ayran / Meyve	Piyaz / Ayran / Peynir Tatlısı

18.02.2016  Perşembe	Krotonlu Domates Çorba	Sebze Çorba
	Elbasan Tava	Kıymalı Ispanak
	Bezelye	Kıymasız Ispanak
	Pilav / Z.Y.Kereviz	Peyn.Tepsi Börek / Penne Arabiata
	Salata / Kısır / Portakallı İrmik Helva	Merc.Salatası / Fırın Sütlaç / Meyve
19.02.2016  Cuma	Mercimek Çorba	Brokoli Çorba
	Çanak Köfte	Etlı Kuru Fasulye
	Bulgur Köfte	Etsiz Kuru Fasulye
	Sebzeli Bulgur / Soslu Kaşarlı Makarna	Pilav / Bulgur
	Akd.Salata / Ayran / Meyve	Salata / Turşu / Yoğurt
20.02.2016  Cumartesi	Ezogelin Çorba	Domates Çorba
	Ankara Tava	Fırın Tavuk Şiş Sebzeli
	Pirinçli Pazı Yemeği	Kış Sebzeye Yemeği
	Z.Y. Barbunya	Pilav
	Salata / Ayran	Salata / Kakaolu Puding
21.02.2016  Pazar	Kafkas Çorba	Süzme Mercimek Çorba
	Spagetti Bolonez ( Rende Kaşarpeynir ile)	Etlı Patates
	Sıpagetti Ispanak Soslu	Patates Yemeği
	Z.Y. Taze Fasulye	Nohutlu Bulgur
	Salata / M.Suyu	Havuç Salata / Meyve
22.02.2016  Pazartesi	Ezogelin Çorba	Şıfa Çorba
	Sebzeli Hindi Tandır	İzmir Köfte
	Balkabağı Türllüsü	Yer Elması
	Göçmen Pilavı / Bulgur	Pilav /Z.Y.Kereviz
	Akd.Salata / Mor Dünya / Ayran	Salata / Yoğurt / Tulumba Tatlısı
23.02.2016  Salı	Mantar Çorba	Kaşarlı Domates Çorba
	Etlı Kuru Fasulye	Etlı Kış Türllüsü
	Etsiz Kuru Fasulye	Etsiz Kış Türllüsü
	Pilav / Meyane Pilavı	Bademli Pilav / Su Böreği
	Salata / Turşu / Yoğurt	Salata / Çiğ Köfte / Kazandibi
24.02.2016  Çarşamba	Mercimek Çorba	Vitamin Çorba
	Balık Elm.Dlm.Patates Roka Limon	Tepsi Kebabı
	Sıcak Pırasa	Dereotlu Bezelye
	Makarna / Z.Y.Barb.Pilaki	Pilav / Cevizli Erişte
	Akd.Salata / Meyve / Tahin Helva	Havuç Salata / Ayran /Meyve
25.02.2016  Perşembe	Köy Çorbası	Maydanozlu Şehriye Çorba
	Sebzeli Dana Haşlama	Tavuk Yahni (Soğanlı Salçalı )
	Sebzeye Sote	Buğdaylı Pazı
	Melek Pilavı / Bulgur	Nohutlu Pilav / Kuskus
	Salata / Ayran / Meyve	Mevsim Salata / Kısır / Baklava
26.02.2016  Cuma	Ezogelin Çorba	Andaloz Çorba
	Sulu Köfte	Kıymalı Mercimek
	Nohutlu Kabak	Kıymasız Mercimek
	Bulgur / Ispanaklı Tepsi Böreği	Pilav / Mantarlı Makarna
	Salata / Ayran / Kabak Tatlısı	Patates Salatası / Yoğurt / Muz

27.02.2016  Cumartesi	Elvankız Çorba	Ispanak Çorba
	Etli Karnabahar	Pürelı Tas Kebabı
	Karnabahar	Garnitürlü Kereviz
	Kaşarlı Makarna	Safranlı Pilav
	Salata / Kuru Üzüm Hoşafı	Börölce Salatası / Kemalpaşa
28.02.2016  Pazar	Alaca Çorba	Ezogelin Çorba
	Etli Manti	Çoban Köfte
	Mantarlı Manti Makarna	Çoban Sebze Yemeği
	Z.Y.Pırasa	Tel Şehriyeli Bulgur
	Salata / Meyve	Buğday Salatası / M.Suyu
29.02.2016  Pazartesi	Kış Çorbası	Havuçlu,Maydanozlu Şehriye Çorba
	Etli Nohut	Fırın Tavuk
	Etsiz Nohut	Harput Köfte
	Pilav / Bulgur	Bademli Pilav / Salçalı Bulgur
	Salata / Turşu / Ayrın	Kereviz Salatası / Meyve / Supangle

**Emre NARLI**  
İşletme Müdürü - Gıda Mühendisi

**Çağrı GÜVENÇ**  
Diyetisyen

**Muhittin POLAT**  
Aşçıbaşı

**Meral ZEREN**  
Kantin ve Kafeteryalar Şube Müdürü

- \* Üniversite içi dahili telefonlardan direk olarak 5'i tuşlayarak günlük yemek menümüzü dinleyebilirsiniz.
- \* Kırmızı renk ile yazılan yemekler Vejetaryen/Vegan yemeğidir. Ana yemeğin alternatifidir.
- \* Tedarikçi firmalardan kaynaklanan nedenlerden dolayı Vejetaryen/Vegan yemeklerimizde değişiklikler olabilir.
- \* Vejetaryen/Vegan öğrenci ve personelimizin talepleri üzerine tüm çorbalarımızdan hayvansal gıda ürünleri (süt, yoğurt, yumurta, et, tavuk) çıkarılmıştır.
- \* Yemeklerimizin kalori değerleri ekte belirtilmiştir.

## BOĞAZİÇİ ÜNİVERSİTESİ ŞUBAT 2016 MENÜSÜ KALORİ DEĞERLERİ

### CORBALAR

Alaca Çorba	155 kcal
Andaloz Çorba	112 kcal
Balkabağı Çorba	140 kcal
Brokoli Çorba	135 kcal
Domates Çorba	110 kcal
Elvankız Çorba	145 kcal
Ezogelin Çorba	166 kcal
Havuçlu Maydonoğlu Şehriye Çorba	186 kcal
Ispanak Çorba	144 kcal
Kafkas Çorba	172 kcal
Kış Çorbası	88 kcal
Köy Çorbası	240 kcal
Köylü Çorba	145 kcal
Mantar Çorba	107 kcal
Mayd. Şehriye Çorba	95 kcal
Mercimek Çorba	155 kcal
Pazı Çorba	145 kcal
Sebze Çorba	159 kcal
Süzme Mercimek Çorba	155 kcal
Şafak Çorba	161 kcal
Şehriyeli Havuç Çorba	163 kcal
Şifa Çorba	140 kcal
Vitamin Çorba	145 kcal
Yeşil Orman Çorba	145 kcal

### ANA YEMEKLER

Ankara Tava	457 kcal
Balık	115 kcal
Çanak Köfte	380 kcal
Çoban Köfte	490 kcal
Dana Haşlama	563 kcal
Ekşili Köfte	305 kcal
Elbasan Tava	423 kcal
Et Döner	661 kcal
Etli Güveç	370 kcal
Etli Karnabahar	187 kcal
Etli Kış Türüsü	385 kcal
Etli Kuru Fasulye	375 kcal
Etli Kuru Patlıcan Dolma	389 kcal

<i>Etli Manti</i>	353 kcal
<i>Etli Nohut</i>	389 kcal
<i>Etli Patates Oturtma</i>	430 kcal
<i>Etli Patates Yemeği</i>	390 kcal
<i>Fırın Tavuk</i>	410 kcal
<i>Fırın Tavuk Şiş</i>	260 kcal
<i>Hindi Kavurma</i>	475 kcal
<i>Hindi Tandır</i>	475 kcal
<i>İzmir Köfte</i>	498 kcal
<i>Kaşarlı Köfte</i>	385 kcal
<i>Kıymalı Ispanak</i>	240 kcal
<i>Kıymalı Karnabahar Graten</i>	187 kcal
<i>Kıymalı Mercimek</i>	390 kcal
<i>Macar Gulaş</i>	419 kcal
<i>Manisa Kırkağaç Köfte</i>	530 kcal
<i>Rosto Köfte</i>	450 kcal
<i>Spagetti Bolonez</i>	279 kcal
<i>Sulu Köfte</i>	385 kcal
<i>Tas Kebabı</i>	540 kcal
<i>Tavuk Şinitzel</i>	470 kcal
<i>Tavuk Yahni</i>	348 kcal
<i>Tekirdağ Köfte</i>	530 kcal
<i>Tepsi Kebabı</i>	310 kcal

#### **YARDIMCI YEMEKLER**

<i>Bademli Pilav</i>	428 kcal
<i>Buhara Pilavı</i>	420 kcal
<i>Bulgur Pilavı</i>	244 kcal
<i>Cevizli Erişte</i>	245 kcal
<i>Göçmen Pilavı</i>	365 kcal
<i>Gül Böreği</i>	400 kcal
<i>Ispanaklı Tepsi Böreği</i>	250 kcal
<i>Kabak Mücver</i>	180 kcal
<i>Karnabahar Kızartma</i>	101 kcal
<i>Kaşar Peynirli Makarna</i>	265 kcal
<i>Kaşarlı Mantarlı Makarna</i>	290 kcal
<i>Kaşarlı Tepsi Böreği</i>	360 kcal
<i>Kış Yeşili</i>	245 kcal
<i>Kuskus</i>	175 kcal
<i>Makarna</i>	175 kcal
<i>Mantarlı Makarna</i>	225 kcal
<i>Melek Pilavı</i>	350 kcal
<i>Meyane Pilavı</i>	294 kcal



<i>Nohutlu Bulgur</i>	<i>324 kcal</i>
<i>Patatesli Tepsi Böreği</i>	<i>337 kcal</i>
<i>Penne Arabiata</i>	<i>184 kcal</i>
<i>Peynirli Tepsi Böreği</i>	<i>337 kcal</i>
<i>Reyhan Makarna</i>	<i>340 kcal</i>
<i>Sade Pilav</i>	<i>324 kcal</i>
<i>Safranlı Pilav</i>	<i>320 kcal</i>
<i>Salçalı Bulgur</i>	<i>254 kcal</i>
<i>Soslu Kaşarlı Makarna</i>	<i>270 kcal</i>
<i>Soslu Makarna</i>	<i>165 kcal</i>
<i>Su Böreği</i>	<i>360 kcal</i>
<i>Şehriyeli Bulgur Pilavı</i>	<i>254 kcal</i>
<i>Şehriyeli Pilav</i>	<i>334 kcal</i>

### **ZEYTİNYAĞLILAR**

<i>Piyaz</i>	<i>135 kcal</i>
<i>Zy. Barbunya Pilaki</i>	<i>255 kcal</i>
<i>Zy. Kereviz</i>	<i>150 kcal</i>
<i>Zy. Pırasa</i>	<i>226 kcal</i>
<i>Zy. Taze Fasülye</i>	<i>203 kcal</i>

### **MEYVELER**

<i>Elma (180 Gr)</i>	<i>85 kcal</i>
<i>Mandalina (100 Gr)</i>	<i>50 kcal</i>
<i>Muz (80 Gr)</i>	<i>122 kcal</i>
<i>Portakal (200 Gr)</i>	<i>94 kcal</i>

### **SALATALAR**

<i>Akdeniz Salata</i>	<i>55 kcal</i>
<i>Börülce Salata</i>	<i>190 kcal</i>
<i>Buğday Salata</i>	<i>345 kcal</i>
<i>Çiğ Köfte</i>	<i>340 kcal</i>
<i>Havuç Borani</i>	<i>162 kcal</i>
<i>Havuç Salata</i>	<i>67 kcal</i>
<i>Karışık Salata</i>	<i>60 kcal</i>
<i>Kereviz Borani</i>	<i>135 kcal</i>
<i>Kereviz Salata</i>	<i>123 kcal</i>
<i>Kısır</i>	<i>350 kcal</i>
<i>Marul Salata</i>	<i>43 kcal</i>
<i>Mercimek Köftesi</i>	<i>250 kcal</i>
<i>Mercimek Salata</i>	<i>220 kcal</i>
<i>Mevsim Salata</i>	<i>87 kcal</i>
<i>Mordünya</i>	<i>150 kcal</i>

<i>Patates Salatası</i>	<i>200 kcal</i>
<i>Pazı Borani</i>	<i>147 kcal</i>
<i>Turşu</i>	<i>55 kcal</i>
<i>Yoğurtlu Semizotu Salatası</i>	<i>105 kcal</i>

#### **TATLILAR**

<i>Baklava</i>	<i>490 kcal</i>
<i>Cevizli Kalburabastı</i>	<i>470 kcal</i>
<i>Fırın Sütlaç</i>	<i>304 kcal</i>
<i>Fıstıklı Kadayıf</i>	<i>520 kcal</i>
<i>Kabak Tatlısı</i>	<i>340 kcal</i>
<i>Kakaolu Puding</i>	<i>270 kcal</i>
<i>Kazandibi</i>	<i>250 kcal</i>
<i>Kemalpaşa</i>	<i>405 kcal</i>
<i>Keşkül</i>	<i>260 kcal</i>
<i>Peynir Tatlısı</i>	<i>330 kcal</i>
<i>Portakallı İrmik Helvası</i>	<i>485 kcal</i>
<i>Revani</i>	<i>390 kcal</i>
<i>Supangle</i>	<i>261 kcal</i>
<i>Şekerpare</i>	<i>441 kcal</i>
<i>Tulumba</i>	<i>379 kcal</i>
<i>Vişnofski</i>	<i>270 kcal</i>

**PAKETLİ ÜRÜNLERİN ( AYRAN , MEYVE SUYU , YOĞURT V.B. ) KALORİ DEĞERLERİ  
AMBALAJ ÜZERİNDE YAZILDIĞI İÇİN BURADA BELİRTİLMEMİŞTİR.**

**ANA YEMEKLERİN YANINDA VERİLEN GARNİTÜR, PATATES (PÜRE, HAŞLAMA, FIRIN) VE  
HAŞLANMIŞ SEBZELER; YEMEKLERİN KALORİ DEĞERLERİNİ ARTTIRMAKTADIR.**

**YEMEKLERE İLAVETEN ALINAN :**

**NORMAL EKMEK : 133,5 KCAL.**

**KEPEKLİ EKMEK : 110 KCAL.**

**SALATALARA DÖKÜLEN HER**

**1 ML. ZEYTİNYAĞI : 8,06 KCAL ENERJİ VERMEKTEDİR .**