

İSTANBUL KAMPÜSLERİ EKİM AYI YEMEK LİSTESİ

TARİH	SABAH KAHVALTISI İÇERİĞİ	Alerjen	Kalori Miktarı	ÖĞLE YEMEĞİ İÇERİĞİ	Alerjen	Kalori Miktarı	İKİNDİ KAHVALTISI İÇERİĞİ	Alerjen	Kalori Miktarı
1 EKİM 2025 ÇARŞAMBA	GELENEKSEL KAHVALTI TABAĞI EKMEK ÜZERİ LEZZET İÇECEK	5 1,5 5	230 240 60	MERCİMEK ÇORBASI ÇITIR PİLİÇ BONFILE MAKARNA AYRAN SALATA	1 1,3 1 5	135 250 160 56 100	KEK İÇECEK	1,3,5 5	175 60
2 EKİM 2025 PERŞEMBE	GELENEKSEL KAHVALTI TABAĞI YUMURTA İÇECEK	5 3 5	230 133 60	EZOĞELİN ÇORBASI KIYMALI KARNABAHAR PENNE MAKARNA DONDURMA SALATA	1 1 5	95 333 160 139 100	SÜTLÜ TATLI	1,5	100
3 EKİM 2025 CUMA	GELENEKSEL KAHVALTI TABAĞI PASTANE İÇECEK	5 1,3,5 5	230 250 60	ŞEHRİYE ÇORBASI FIRIN KÖFTE PİRİNÇ PİLAVI AYRAN SALATA	1 1,3,5 5	136 200 250 56 100	MEYVE SALATASI		60
6 EKİM 2025 PAZARTESİ	GELENEKSEL KAHVALTI TABAĞI YUMURTA İÇECEK	5 3 5	230 133 60	TARHANA ÇORBA ÇITIR BALIK FIRIN SEBZE TAHİN HELVA SALATA	1,5 1,2,3 1,5	151 447 81 266 100	HAMUR İŞİ İÇECEK	1,3,5 5	120 60
7 EKİM 2025 SALI	GELENEKSEL KAHVALTI TABAĞI İÇECEK	5 5	230 60	SEBZE ÇORBASI KURU FASULYE PİRİNÇ PİLAVI BİSKÜVİLİ TATLI SALATA	1,5 1,5	110 350 250 162 100	MEYVE		50
8 EKİM 2025 ÇARŞAMBA	GELENEKSEL KAHVALTI TABAĞI OMLET İÇECEK	5 3 5	230 133 60	MERCİMEK ÇORBASI İZMİR KÖFTE PENNE MAKARNA YOĞURT SALATA	1 1,3,5 1 5	135 200 160 81 100	KEK İÇECEK	1,3,5 5	175 60
9 EKİM 2025 PERŞEMBE	GELENEKSEL KAHVALTI TABAĞI PASTANE KÖŞESİ İÇECEK	5 1,3,5 5	230 250 60	EZOĞELİN ÇORBASI PATATES MUSAKKA BULGUR PİLAVI MEYVE SALATA	1 1	95 468 190 50 100	SÜTLÜ TATLI	1,5	100
10 EKİM 2025 CUMA	GELENEKSEL KAHVALTI TABAĞI YUMURTA İÇECEK	5 3 5	230 133 60	TARHANA ÇORBASI ÇITIR PARMAK PİLİÇ MAKARNA AYRAN SALATA	1,5 1,3 1 5	151 250 160 56 100	MEYVE SALATASI		60
13 EKİM 2025 PAZARTESİ	GELENEKSEL KAHVALTI TABAĞI YUMURTA İÇECEK	5 3 5	230 133 60	EZOĞELİN ÇORBASI URFA DÜRÜM FIRINDA PARMAK PATATES AYRAN SALATA	1 1 5	95 444 95 56 100	HAMUR İŞİ İÇECEK	1,3,5 5	120 60
14 EKİM 2025 SALI	GELENEKSEL KAHVALTI TABAĞI İÇECEK	5 5	230 60	SEBZE ÇORBASI NOHUT YEMEĞİ PİRİNÇ PİLAVI KAKAOLU PUDİNG SALATA	1,5 1,5	110 361 250 132 100	MEYVE		50
15 EKİM 2025 ÇARŞAMBA	GELENEKSEL KAHVALTI TABAĞI SCRABMLED YUMURTA İÇECEK	5 3 5	230 133 60	YAYLA ÇORBASI HASANPAŞA KÖFTE MAKARNA MEYVE SALATA	1,5 1	98 228 160 50 100	KEK İÇECEK	1,3,5 5	175 60
16 EKİM 2025 PERŞEMBE	GELENEKSEL KAHVALTI TABAĞI PASTANE KÖŞESİ İÇECEK	5 1,3,5 5	230 250 60	MERCİMEK ÇORBASI BEZELYE YEMEĞİ PİRİNÇ PILAV MOZAİK PASTA SALATA	1 1,5	135 235 250 202 100	MEYVE SALATASI		60
17 EKİM 2025 CUMA	GELENEKSEL KAHVALTI TABAĞI YUMURTA İÇECEK	5 3 5	230 133 60	ŞEHRİYE ÇORBASI EV USULÜ ŞİNİTZEL MAKARNA AYRAN SALATA	1 1,3 1 5	136 250 160 56 100	SÜTLÜ TATLI	1,5	100
20 EKİM 2025 PAZARTESİ	GELENEKSEL KAHVALTI TABAĞI YUMURTA İÇECEK	5 3 5	230 133 60	TARHANA ÇORBASI BOŞNAK MANTI MEYVE YOĞURT SALATA	1,5 1,3 5	151 243 50 81 100	HAMUR İŞİ İÇECEK	1,3,5 5	120 60
21 EKİM 2025 SALI	GELENEKSEL KAHVALTI TABAĞI İÇECEK	5 5	230 60	ENGİNAR ÇORBASI KURU FASULYE PİRİNÇ PİLAVI KAKAOLU PUDİNG SALATA	1,5 1,5	100 350 250 132 100	MEYVE		50
22 EKİM 2025 ÇARŞAMBA	GELENEKSEL KAHVALTI TABAĞI İTALYAN SEBZELİ OMLET İÇECEK	5 3 5	230 60	EZOĞELİN ÇORBASI MISKET KÖFTE KELEBEK MAKARNA MEYVE SALATA	1 1,3 1	95 264 160 50 100	KEK İÇECEK	1,3,5 5	175 60
23 EKİM 2025 PERŞEMBE	GELENEKSEL KAHVALTI TABAĞI PASTANE KÖŞESİ İÇECEK	5 1,3,5 5	230 133 60	MERCİMEK ÇORBASI KARIŞIK DOLMA KOL BÖREĞİ YOĞURT SALATA	1 1,5 5	135 350 194 81 100	SÜTLÜ TATLI	1,5	100
24 EKİM 2025 CUMA	GELENEKSEL KAHVALTI TABAĞI YUMURTA İÇECEK	5 3 5	230 133 60	TAVUKSUYU ÇORBA PILAV ÜSTÜ TAVUK MUHALLEBİ AYRAN SALATA	1 1,5 5	117 400 233 56 100	MEYVE SALATASI		60
27 EKİM 2025 PAZARTESİ	GELENEKSEL KAHVALTI TABAĞI YUMURTA İÇECEK	5 3 5	230 60	TARHANA ÇORBASI ET DÖNER PİRİNÇ PİLAVI AYRAN SALATA	1,5 5	151 260 250 56 100	HAMUR İŞİ İÇECEK	1,3,5 5	120 60
28 EKİM 2025 SALI	GELENEKSEL KAHVALTI TABAĞI İÇECEK	5 5	230 60	SEBZE ÇORBASI YEŞİL MERCİMEK YEMEĞİ TEPSİ BÖREĞİ YOĞURT SALATA	1,5 1,5 5	110 208 194 81 100	MEYVE		50
30 EKİM 2025 PERŞEMBE	GELENEKSEL KAHVALTI TABAĞI PASTANE KÖŞESİ İÇECEK	5 1,3,5 5	230 60	MERCİMEK ÇORBASI KIYMALI PATATES YEMEĞİ BULGUR PİLAVI MEYVE SALATA	1 1	135 236 190 50 100	SÜTLÜ TATLI	1,5	100
31 EKİM 2025 CUMA	GELENEKSEL KAHVALTI TABAĞI YUMURTA İÇECEK	5 3 5	230 60	EZOĞELİN ÇORBASI SOSLU IZGARA TAVUK MAKARNA AYRAN SALATA	1 1 5	95 243 160 56 100	MEYVE SALATASI		60

- Kahvaltı ve ara öğünlerde, öğrencilerimizin kendi yemek alışkanlıkları ve eğilimleri doğrultusunda seçim yapabilmeleri için açık büfe kahvaltı, çorba büfesi, yumurta büfesi vb. farklı istasyonlar kurularak hizmet verilmektedir.
- Geleneksel kahvaltı köşesi içeriğinde; kaşar peyniri, beyaz peynir, dil peyniri, çeçil peyniri, zeytin çeşitleri, tahin-pekmaz, bal, reçel vb. çeşitler dönüşümlü şekilde açık büfelerde servise sunulmaktadır.
- Sebze köşesi içeriğinde; mevsimine göre domates, salatalık, havuç, kereviz, brokoli vb. sebzeler dönüşümlü şekilde açık büfelerde servise sunulmaktadır.
- Yumurta köşesi içeriğinde; haşlanmış yumurta, omlet, menemen vb. çeşitler dönüşümlü şekilde açık büfelerde servise sunulmaktadır.
- Pastane köşesi içeriğinde; simit, açma, poğaça, börek vb. çeşitler dönüşümlü şekilde açık büfelerde servise sunulmaktadır.
- İçecek köşesi içeriğinde; kahvaltı ve ara öğünlerde, o gün servise sunulan yiyeceğe uygun olacak şekilde süt, ıhlamur, meyve çayı, limonata, ayran vb. içecekler dönüşümlü şekilde açık büfelerde servise sunulmaktadır.
- Meyve köşesi içeriğinde; mevsim meyveleri ve meyve salatası çeşitleri dönüşümlü şekilde açık büfelerde servise sunulmaktadır.
- Sütlü tatlı köşesi içeriğinde; sütlaç, kazandibi, keşkül, puding vb. tatlılar dönüşümlü şekilde açık büfelerde servise sunulmaktadır.
- Atık yönetmeliği gereği, minimum ambalajlı ürünler tercih edilmektedir.
- Tatlılarda, standart reçetede yer alan şeker oranının yarısı kullanılmaktadır.
- Pane ürünlerinde, balık ürünleri hariç diğer tüm ürünler mutfaklarda ev usulü olarak hazırlanmaktadır.

Alerjen Tipleri:

Gluten: 1

Balık ürünleri: 2

Yumurta ürünleri: 3

Soyalı ürünler: 4

Süt ve süt ürünleri: 5

Sert kabuklu meyveler: 6

Salça: Kulaca - Öncü

Kırmızı Et: Merzifonlu Arı Kadınlar Koop. - Pınar

Ayçiçek Yağı: Kırlangıç - Abaloğlu

Tavuk ve Hindi: CP Piliç - Keskinöğlü

Süt Ürünleri: Süttaş, Eker, Amesia Arı Kadınlar, Yörükoğlu

Kahvaltılık: Koska, Pınar

Baharat: Hatay Yerel Üretici Koop.

Balık: Pınar - Dardanel

Ekmek: Kar Ekmek - Halk Ekmek

Zeytinyağı: İznikli ve Balıkesir Özköylüm

Bakliyat: Arıgovanlılar Köy Koop.

Amesia Arı Kadınlar Koop. - TAT

Yumurta: CP - Keskinöğlü

