

| İSTANBUL KAMPÜSLERİ EKİM AYI YEMEK LİSTESİ |                                                                                    |                         |                                 |                           |
|--------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|---------------------------------|---------------------------|
| TARİH                                      | ÖĞLE YEMEĞİ İÇERİĞİ                                                                | Alerjen                 | Kalori Miktarı                  | İKİNDİ KAHVALTISI İÇERİĞİ |
| 1 EKİM 2025<br>ÇARŞAMBA                    | MERCİMEK ÇORBASI<br>ÇITIR PİLİÇ BONFILE<br>MAKARNA<br>AYRAN<br>SALATA BAR          | 1<br>1,3<br>1<br>5      | 135<br>250<br>160<br>56<br>100  | İKİNDİ BESLENMESİ         |
| 2 EKİM 2025<br>PERŞEMBE                    | EZOĞELİN ÇORBASI<br>KIYMALI KARNABAHAAR<br>PENNE MAKARNA<br>DONDURMA<br>SALATA BAR | 1<br><br>1<br>5         | 95<br>333<br>160<br>139<br>100  | İKİNDİ BESLENMESİ         |
| 3 EKİM 2025<br>CUMA                        | ŞEHRİYE ÇORBASI<br>FIRIN KÖFTE<br>PİRİNÇ PILAVI<br>AYRAN<br>SALATA BAR             | 1<br>1,3,5<br><br>5     | 136<br>200<br>250<br>56<br>100  | İKİNDİ BESLENMESİ         |
| 6 EKİM 2025<br>PAZARTESİ                   | TARHANA ÇORBASI<br>ÇITIR BALIK<br>FIRIN SEBZE<br>TAHİN HELVA<br>SALATA BAR         | 1,5<br>1,2,3<br><br>1,5 | 151<br>447<br>81<br>266<br>100  | İKİNDİ BESLENMESİ         |
| 7 EKİM 2025<br>SALI                        | SEBZE ÇORBASI<br>KURU FASULYE<br>PİRİNÇ PILAVI<br>BISKÜVİLİ TATLI<br>SALATA BAR    | 1,5<br><br><br>1,5      | 110<br>350<br>250<br>162<br>100 | İKİNDİ BESLENMESİ         |
| 8 EKİM 2025<br>ÇARŞAMBA                    | MERCİMEK ÇORBASI<br>İZMİR KÖFTE<br>PENNE MAKARNA<br>YOĞURT<br>SALATA BAR           | 1<br>1,3,5<br>1<br>5    | 135<br>200<br>160<br>81<br>100  | İKİNDİ BESLENMESİ         |
| 9 EKİM 2025<br>PERŞEMBE                    | EZOĞELİN ÇORBASI<br>PATATES MUSAKKA<br>BULGUR PILAVI<br>MEYVE<br>SALATA BAR        | 1<br><br>1<br><br>      | 95<br>468<br>190<br>50<br>100   | İKİNDİ BESLENMESİ         |
| 10 EKİM 2025<br>CUMA                       | TARHANA ÇORBASI<br>ÇITIR PARMAK PİLİÇ<br>MAKARNA<br>AYRAN<br>SALATA BAR            | 1,5<br>1,3<br>1<br>5    | 151<br>250<br>160<br>56<br>100  | İKİNDİ BESLENMESİ         |
| 13 EKİM 2025<br>PAZARTESİ                  | EZOĞELİN ÇORBASI<br>URFA DÜRÜM<br>FIRINDA PARMAK PATATES<br>AYRAN<br>SALATA        | 1<br>1<br><br>5         | 95<br>444<br>95<br>56<br>100    | İKİNDİ BESLENMESİ         |
| 14 EKİM 2025<br>SALI                       | SEBZE ÇORBASI<br>NOHUT YEMEĞİ<br>PİRİNÇ PILAVI<br>KAKAOLU PUDİNG<br>SALATA BAR     | 1,5<br><br><br>1,5      | 110<br>361<br>250<br>132<br>100 | İKİNDİ BESLENMESİ         |
| 15 EKİM 2025<br>ÇARŞAMBA                   | YAYLA ÇORBASI<br>HASANPAŞA KÖFTE<br>MAKARNA<br>MEYVE<br>SALATA BAR                 | 1,5<br><br>1<br><br>    | 98<br>228<br>160<br>50<br>100   | İKİNDİ BESLENMESİ         |
| 16 EKİM 2025<br>PERŞEMBE                   | MERCİMEK ÇORBASI<br>BEZELYE YEMEĞİ<br>PİRİNÇ PILAV<br>MOZAİK PASTA<br>SALATA BAR   | 1<br><br><br>1,5        | 135<br>235<br>250<br>202<br>100 | İKİNDİ BESLENMESİ         |
| 17 EKİM 2025<br>CUMA                       | ŞEHRİYE ÇORBASI<br>EV USULÜ ŞİNİTZEL<br>MAKARNA<br>AYRAN<br>SALATA BAR             | 1<br>1,3<br>1<br>5      | 136<br>250<br>160<br>56<br>100  | İKİNDİ BESLENMESİ         |
| 20 EKİM 2025<br>PAZARTESİ                  | TARHANA ÇORBASI<br>BOŞNAK MANTI<br>MEYVE<br>YOĞURT<br>SALATA BAR                   | 1,5<br>1,3<br><br>5     | 151<br>243<br>50<br>81<br>100   | İKİNDİ BESLENMESİ         |
| 21 EKİM 2025<br>SALI                       | ENGİNAR ÇORBASI<br>KURU FASULYE<br>PİRİNÇ PILAVI<br>KAKAOLU PUDİNG<br>SALATA BAR   | 1,5<br><br><br>1,5      | 100<br>350<br>250<br>132<br>100 | İKİNDİ BESLENMESİ         |
| 22 EKİM 2025<br>ÇARŞAMBA                   | EZOĞELİN ÇORBASI<br>MİSKET KÖFTE<br>KELEBEK MAKARNA<br>MEYVE<br>SALATA BAR         | 1<br>1,3<br>1<br><br>   | 95<br>264<br>160<br>50<br>100   | İKİNDİ BESLENMESİ         |
| 23 EKİM 2025<br>PERŞEMBE                   | MERCİMEK ÇORBASI<br>KARIŞIK DOLMA<br>KOL BÖREĞİ<br>YOĞURT<br>SALATA BAR            | 1<br><br>1,5<br>5       | 135<br>350<br>194<br>81<br>100  | İKİNDİ BESLENMESİ         |
| 24 EKİM 2025<br>CUMA                       | TAVUKSUYYU ÇORBA<br>PILAV ÜSTÜ TAVUK<br>MUHALLEBİ<br>AYRAN<br>SALATA BAR           | 1<br><br>1,5<br>5       | 117<br>400<br>233<br>56<br>100  | İKİNDİ BESLENMESİ         |
| 27 EKİM 2025<br>PAZARTESİ                  | TARHANA ÇORBASI<br>ET DÖNER<br>PİRİNÇ PILAVI<br>AYRAN<br>SALATA BAR                | 1,5<br><br><br>5        | 151<br>260<br>250<br>56<br>100  | İKİNDİ BESLENMESİ         |
| 28 EKİM 2025<br>SALI                       | SEBZE ÇORBASI<br>YEŞİL MERCİMEK YEMEĞİ<br>TEPSİ BÖREĞİ<br>YOĞURT<br>SALATA BAR     | 1,5<br><br>1,5<br>5     | 110<br>208<br>194<br>81<br>100  | İKİNDİ BESLENMESİ         |
| 30 EKİM 2025<br>PERŞEMBE                   | MERCİMEK ÇORBASI<br>KIYMALI PATATES YEMEĞİ<br>BULGUR PILAVI<br>MEYVE<br>SALATA BAR | 1<br><br>1<br><br>      | 135<br>236<br>190<br>50<br>100  | İKİNDİ BESLENMESİ         |
| 31 EKİM 2025<br>CUMA                       | EZOĞELİN ÇORBASI<br>SOSLU IZGARA TAVUK<br>MAKARNA<br>AYRAN<br>SALATA BAR           | 1<br><br>1<br>5         | 95<br>243<br>160<br>56<br>100   | İKİNDİ BESLENMESİ         |

\* Kahvaltı ve ara öğünlerde, öğrencilerimizin kendi yemek alışkanlık ve eğilimleri doğrultusunda seçim yapabilmeleri için açık büfe kahvaltı, çorba büfesi, yumurta büfesi vb. farklı istasyonlar kurularak öğrencilerimizin istediği miktar alabilecekleri bir sistem kurulmuştur.

\* Geleneksel kahvaltı köşesi içeriğinde: kaşar peynir, beyaz peynir, dil peyniri, çeçil peynir, zeytin çeşitleri, tahin-pekmez, bal, reçel vb. çeşitler dönüşümlü şekilde açık büfelerde servise sunulmaktadır.

\* Sebzeler köşesi içeriğinde; mevsimine göre domates, salatalık, havuç, kereviz, brokoli vb. sebzeler dönüşümlü şekilde açık büfelerde servise sunulmaktadır.

\* Yumurta köşesi içeriğinde; haşlanmış yumurta, omllet, menemen vb. dönüşümlü şekilde açık büfelerde servise sunulmaktadır.

\* Pastane köşesi içeriği: simit, açma, poğaç, börek vb. çeşitler dönüşümlü şekilde açık büfelerde servise sunulmaktadır.

\* İçecek köşesi içeriği: kahvaltı ve ara öğünlerde o gün servise sunulan yiyeceğe uygun olacak şekilde, süt, ihlamur, meyve çayı, limonata, ayran vb. çeşitleri dönüşümlü şekilde açık büfelerde servise sunulmaktadır.

\* Meyve köşesi içeriği: mevsiminde meyveler ve meyve salatası çeşitleri dönüşümlü şekilde açık büfelerde servise sunulmaktadır.

\* Sütli tatlı içeriği: sütlaç, kazandibi, keşkül, puding vb. tatlılar dönüşümlü şekilde açık büfelerde servise sunulmaktadır.

\* Atık yönetmeliği gereği minimum ambalajlı ürün tercih edilmektedir.

\* Tatlılarda standart reçetede bulunan şeker oranının 1/2 kullanılmaktadır.

\* Pane ürünlerinde balık ürünleri hariç diğer ürünler mutfaklarda ev usulü yapılmaktadır.

| Alerjen Tipleri: |                   |                     |                   |                        |                          |
|------------------|-------------------|---------------------|-------------------|------------------------|--------------------------|
| Gluten: 1        | Balık ürünleri: 2 | Yumurta ürünleri: 3 | Soyalı ürünler: 4 | Süt ve süt ürünleri: 5 | Sert kabuklu meyveler: 6 |

|                                                          |                                                                   |                                                  |
|----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|
| <b>Salça:</b> Kulaca - Öncü                              | <b>Süt Ürünleri:</b> Süttaş, Eker, Amesia Arı Kadınlar, Yörüköğlu | <b>EkmeK:</b> Kar EkmeK - Halk EkmeK             |
| <b>Kırmızı Et:</b> Merzifonlu Arı Kadınlar Koop. - Pınar | <b>Kahvaltılık:</b> Koska, Pınar                                  | <b>Zeytinyağı:</b> İznikli ve Balıkesir Özköylüm |
| <b>Ayçiçek Yağı:</b> Kırilangıç - Abalıoğlu              | <b>Baharat:</b> Hatay Yerel Üretici Koop.                         | <b>Bakliyat:</b> Arıgovanlılar Köy Koop.         |
| <b>Tavuk ve Hindi:</b> CP Piliç - Keskinöğlu             | <b>Balık:</b> Pınar - Dardanel                                    | <b>Amesia Arı Kadınlar Koop. - TAT</b>           |
|                                                          |                                                                   | <b>Yumurta:</b> CP - Keskinöğlu                  |

