

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

