

İSTANBUL KAMPÜSLERİ MART AYI YEMEK LİSTESİ

TARİH	SABAH KAHVALTISI İÇERİĞİ	Alerjen	Kalori Miktarı	ÖĞLE YEMEĞİ İÇERİĞİ	Alerjen	Kalori Miktarı	İKİNDİ KAHVALTISI İÇERİĞİ	Alerjen	Kalori Miktarı
2 Mart 2026 Pazartesi	GELENEKSEL KAHVALTI KÖŞESİ SEBZE KÖŞESİ YUMURTA KÖŞESİ İÇECEK KÖŞESİ	5 3 5	230 60 133 60	MERCİMEK ÇORBASI ADANA DÜRÜM FIRINDA PATATES AYRAN SALATA	1 5	70 467 95 56 100	HAMUR İŞİ KÖŞESİ ÇORBA KÖŞESİ SEBZE KÖŞESİ İÇECEK KÖŞESİ	1,3,5 1,5 5	120 130 60 60
3 Mart 2026 Salı	GELENEKSEL KAHVALTI KÖŞESİ SEBZE KÖŞESİ EKMEK ÜZERİ LEZZETLER IHLAMUR	5 1,3,5	230 60 240 8	MANTAR ÇORBASI NOHUT YEMEĞİ PIRINÇ PILAVI KAKAOLU PUDİNG SALATA	5 1,5	80 161 250 122 100	MEYVE KÖŞESİ ÇORBA KÖŞESİ SEBZE KÖŞESİ	1,5	50 130 60
4 Mart 2026 Çarşamba	GELENEKSEL KAHVALTI KÖŞESİ SEBZE KÖŞESİ OMLET KÖŞESİ İÇECEK KÖŞESİ	5 3,5 5	230 60 165 60	EZOĞELİN ÇORBASI ROSTO KÖFTE PENNE ARRABBIATA AYRAN SALATA	1 1,3,5 1 5	95 330 185 56 100	KEK KÖŞESİ ÇORBASİ KÖŞESİ SEBZE KÖŞESİ İÇECEK KÖŞESİ	1,3,5 1,5 5	175 130 60 60
5 Mart 2026 Perşembe	GELENEKSEL KAHVALTI KÖŞESİ SEBZE KÖŞESİ BÖREK KÖŞESİ İÇECEK KÖŞESİ	5 1,3,5 5	230 60 288 60	TARHANA ÇORBASI BEZELYE YEMEĞİ PIRINÇ PILAVI YOĞURT SALATA	1,5 5	91 212 250 81 100	MEYVE KÖŞESİ ÇORBA KÖŞESİ İÇECEK KÖŞESİ	1,5	50 130 60
6 Mart 2026 Cuma	GELENEKSEL KAHVALTI KÖŞESİ SEBZE KÖŞESİ İTALYAN USULÜ OMLET (FRITATTA) İÇECEK KÖŞESİ	5 3 5	230 60 133 60	ŞEHİRİYE ÇORBASI TAVUK BUT IZGARA KUSKUS MEYVE SALATA	1,5 1	275 160 50 100	SÜTLÜ TATLI KÖŞESİ ÇORBA KÖŞESİ İÇECEK KÖŞESİ	1,5 1,5	100 130 60
9 Mart 2026 Pazartesi	GELENEKSEL KAHVALTI KÖŞESİ SEBZE KÖŞESİ YUMURTA KÖŞESİ İÇECEK KÖŞESİ	5 3 5	230 60 133 60	MERCİMEK ÇORBASI PILAV ÜSTÜ ET DÖNER FIRIN PATATES AYRAN SALATA	1 5	70 506 119 56 100	HAMUR İŞİ KÖŞESİ ÇORBA KÖŞESİ SEBZE KÖŞESİ İÇECEK KÖŞESİ	1,3,5 1,5 5	120 130 60 60
10 Mart 2026 Salı	GELENEKSEL KAHVALTI KÖŞESİ SEBZE KÖŞESİ EKMEK ÜZERİ LEZZETLER İÇECEK KÖŞESİ	5 1,3,5 5	230 60 240 60	KESME ÇORBASI KURU FASULYE PIRINÇ PILAVI PRENSES TATLISI SALATA	1,3,5 1,5	120 267 250 358 100	MEYVE KÖŞESİ ÇORBA KÖŞESİ SEBZE KÖŞESİ	1,5	50 130 60
11 Mart 2026 Çarşamba	GELENEKSEL KAHVALTI KÖŞESİ SEBZE KÖŞESİ KREP İÇECEK KÖŞESİ	5 1,3 5	230 60 182 60	TARHANA ÇORBASI İZMİR KÖFTE BULGUR PILAVI AYRAN SALATA	1,5 1,3,5 1 5	91 217 190 56 100	KEK KÖŞESİ ÇORBA KÖŞESİ SEBZE KÖŞESİ İÇECEK KÖŞESİ	1,3,5 1,5 5	175 130 60 60
12 Mart 2026 Perşembe	GELENEKSEL KAHVALTI KÖŞESİ SEBZE KÖŞESİ PASTANE KÖŞESİ İÇECEK KÖŞESİ	5 1,3,5 5	230 60 175 60	KIŞ ÇORBASI LAHANA KAPAMA SPAGHETTI ARRABBIATA YOĞURT SALATA	1,5 1 5	110 214 185 81 100	MEYVE ÇORBA KÖŞESİ İÇECEK KÖŞESİ	1,5	50 130 60
13 Mart 2026 Cuma	GELENEKSEL KAHVALTI KÖŞESİ SEBZE KÖŞESİ YUMURTA KÖŞESİ İÇECEK KÖŞESİ	5 3 5	230 60 133 60	EZOĞELİN ÇORBASI PİLİÇ ROTİ BULGUR PILAVI MEYVE SALATA	1 1	95 212 190 50 100	SÜTLÜ TATLI KÖŞESİ ÇORBA KÖŞESİ İÇECEK KÖŞESİ	1,5 1,5	100 130 60
23 Mart 2026 Pazartesi	GELENEKSEL KAHVALTI KÖŞESİ SEBZE KÖŞESİ YUMURTA KÖŞESİ BİTKİ ÇAYI	5 3	230 60 133 8	MERCİMEK ÇORBASI ÜÇGEN MANTI BROKOLİ YOĞURT SALATA	1 1,3,5 5	70 272 55 81 100	HAMURİŞİ KÖŞESİ ÇORBA KÖŞESİ SEBZE KÖŞESİ İÇECEK KÖŞESİ	1,3,5 1,5 5	120 130 60 60
24 Mart 2026 Salı	GELENEKSEL KAHVALTI KÖŞESİ SEBZE KÖŞESİ EKMEK ÜZERİ LEZZETLER İÇECEK KÖŞESİ	5 1,3,5 5	230 60 240 60	DÜĞÜN ÇORBASI NOHUT YEMEĞİ PIRINÇ PILAVI MOZAİK PASTA SALATA	1,5	99 161 250 202 100	MEYVE KÖŞESİ ÇORBA KÖŞESİ İÇECEK KÖŞESİ	1,5	50 130 60
25 Mart 2026 Çarşamba	GELENEKSEL KAHVALTI KÖŞESİ SEBZE KÖŞESİ ÇIRPILMIŞ YUMURTA KÖŞESİ İÇECEK KÖŞESİ	5 1,3,5 5	230 60 288 60	EZOĞELİN ÇORBASI SOSLU KASAP KÖFTE FIRIN MAKARNA MEYVE SALATA	1 1,3,5	95 270 260 50 100	HAVUÇLU KEK ÇORBA KÖŞESİ SEBZE KÖŞESİ İÇECEK KÖŞESİ	1,3,5 1,5 5	175 130 60 60
26 Mart 2026 Perşembe	GELENEKSEL KAHVALTI KÖŞESİ SEBZE KÖŞESİ BÖREK KÖŞESİ İÇECEK KÖŞESİ	5 3 5	230 60 133 60	DOMATES ÇORBASI PATATES MUSAKKA BULGUR PILAVI YOĞURT SALATA	1,5 1 5	70 260 190 81 100	SÜTLÜ TATLI KÖŞESİ ÇORBA KÖŞESİ İÇECEK KÖŞESİ	1,5 1,5	100 130 60
27 Mart 2026 Cuma	GELENEKSEL KAHVALTI KÖŞESİ SEBZE KÖŞESİ YUMURTA KÖŞESİ İÇECEK KÖŞESİ	5 3 5	230 60 133 60	YAYLA ÇORBASI SEBZELİ PİLİÇ SOTE PENNE MAKARNA MEYVE SALATA	3,5 1	90 260 161 50 100	MEYVE KÖŞESİ ÇORBA KÖŞESİ SEBZE KÖŞESİ	1,5	50 130 60
30 Mart 2026 Pazartesi	GELENEKSEL KAHVALTI KÖŞESİ SEBZE KÖŞESİ YUMURTA KÖŞESİ İÇECEK KÖŞESİ	5 3 5	230 60 133 60	MERCİMEK ÇORBASI TANTUNI FIRIN PATATES AYRAN SALATA	1 1 5	70 470 95 56 100	HAMUR İŞİ KÖŞESİ ÇORBA KÖŞESİ SEBZE KÖŞESİ İÇECEK KÖŞESİ	1,3,5 1,5 5	120 130 60 60
31 Mart 2026 Salı	GELENEKSEL KAHVALTI KÖŞESİ SEBZE KÖŞESİ EKMEK ÜZERİ LEZZETLER IHLAMUR	5 1,3,5	230 60 240 8	SEBZE ÇORBASI MERCİMEK YEMEĞİ GÜL BÖREĞİ YOĞURT SALATA	1,5 1,5 5	110 208 288 81 100	MEYVE KÖŞESİ ÇORBA KÖŞESİ SEBZE KÖŞESİ	1,5	50 130 60

* 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 hizmet verilmektedir.

* Geleneksel Kahvaltı Köşesi içeriğinde: kaşar peyniri, beyaz peynir, dil peyniri, çeçil peynir, zeytin çeşitleri, tahin-pekmez, 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. 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.

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

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

* Aralık ayı itibari ile hava sıcaklıklarının düşmesinden dolayı yemeklerde kemik suyu kullanımına başlanmıştır.

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 - Abalıoğlu

Tavuk ve Hindi: CP Piliç - Keskinoglu

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: Angovanlılar Köy Koop.

Amesia Arı Kadınlar Koop. - TAT

Yumurta: CP - Keskinoglu

