

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

* 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.

* Sütlü Tatlı içeriği; sütlü, kazandibi, keşkül, pudding 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 – Keskinöğlu**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 – Keskinöğlu