

 **T.C. EGE ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ**

Sağlık, Kültür ve Spor Daire Başkanlığı

 Beslenme Hizmetleri Şube Müdürlüğü

 **2025 YILI KASIM AYI AKŞAM GLUTENSİZ YEMEK LİSTESİ**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***PAZARTESİ******(MONDAY)*** | ***SALI******(TUESDAY)*** | ***ÇARŞAMBA******(WEDNESDAY)*** | ***PERŞEMBE******(THURSDAY)*** | ***CUMA******(FRIDAY)*** | ***CUMARTESİ******(SATURDAY)*** | ***PAZAR******(SUNDAY)*** |
|  |  |  |  |  | **01**KIYMALI Y. MERCİMEKPİRİNÇ PİLAVIKURU CACIKMEYVE*CAL: 1330 kcal* | **02**EZOGELİN ÇORBASIKIYMA KAVURMAPİRİNÇ PİLAVIAYRAN *CAL: 1395 kcal*  |
| **03**DOMATES ÇORBASIP. ÜSTÜ ET KAVURMAMEVSİM SALATAAYRAN*CAL: 1385 kcal* | **04**Z.Y. NOHUTPİRİNÇ PİLAVIYOĞURTMEYVE*CAL: 1286 kcal* | **05**DOMATES ÇORBASIPİLİÇ KAVURMABÖRÜLCE PİYAZIMEYVE*CAL: 1420 kcal*  | **06**KARIŞIK MUSAKKAPİRİNÇ PİLAVIKURU CACIKMEYVE*CAL: 1385 kcal*  | **07**MERCİMEK ÇORBASIÇİN TAVUKPİRİNÇ PİLAVIYOĞURTLU GİRİT KABAK*CAL: 1395 kcal* | **08**DOMATES ÇORBASIET SOTEPİRİNÇ PİLAVIHAYDARİ*CAL: 1287 kcal* | **09**ETLİ PATATESPİRİNÇ PİLAVICACIKMEYVE*CAL: 1287 kcal* |
| **10**KURU FASULYEPİRİNÇ PİLAVIYOĞURTMEYVE*CAL: 1390 kcaL*  | **11**MERCİMEK ÇORBASIKIYMA KAVURMAPİRİNÇ PİLAVIKURU CACIK*CAL: 1390 kcaL* | **12**DOMATES ÇORBASIGAR. SPECİAL BUTPİRİNÇ PİLAVIAYRAN*CAL: 1340 kcal*  | **13**DOMATES ÇORBASIP. ÜSTÜ ET KAVURMAMEVSİM SALATAMEYVE*CAL: 1385 kcal*  | **14**DOMATES ÇORBASIY. SOS. KAR. KIZARTMAPİRİNÇ PİLAVIMEYVE*CAL: 1395 kcal* | **15**MANTAR ÇORBASIÇOBAN KAVURMAPİRİNÇ PİLAVIYOĞURT*CAL: 1395 kcal*  | **16**ETLİ BEZELYEPİRİNÇ PİLAVIKURU CACIKMEYVE*CAL: 1395 kcal*  |
| **17**SEBZE ÇORBASIET KAVURMAPİRİNÇ PİLAVIÇOBAN SALATA*CAL: 1390 kcaL* | **18**KIYMALI Y. MERCİMEKPİRİNÇ PİLAVIYOĞ. PATLICAN EZMEMEYVE*CAL: 1287 kcal* | **19**DOMATES ÇORBASIYOĞURTLU ISPANAKPİRİNÇ PİLAVIMEYVE*CAL: 1420 kcal* | **20**MAHLUTA ÇORBASIKIYMA SOTEPİRİNÇ PİLAVIAYRAN *CAL: 1360 kcal* | **21**DOMATES ÇORBASIPİLİÇ TANTUNİPİRİNÇ PİLAVIKURU CACIK*CAL: 1420 kcal* | **22**YAYLA ÇORBASIET SOTEPİRİNÇ PİLAVIKIŞ SALATA*CAL: 1395 kcal*  | **23**Z.Y NOHUTPİRİNÇ PİLAVIYOĞURTMEYVE*CAL: 1395 kcal*  |
| **24**KIYMA SOTEPİRİNÇ PİLAVIMEVSİM SALATAMEYVE*CAL: 1390 kcaL* | **25**DOMATES ÇORBASISEBZE GRATENPİRİNÇ PİLAVIYOĞURT*CAL: 1287 kcal* | **26**ZY. KURU FASÜLYEPİRİNÇ PİLAVIYOĞURTMEYVE*CAL: 1286 kcal* | **27**SEBZE ÇORBAGAR. PİLİÇ BAGETPİRİNÇ PİLAVIMEYVE*CAL: 1287 kcal* | **28**EZOGELİN ÇORBASITAS KEBABI PİRİNÇ PİLAVIMEYVE*CAL: 1287 kcal* | **29**ETLİ BEZELYEPİRİNÇ PİLAVIYOĞURTMEYVE*CAL: 1390 kcaL* | **30**ANADOLU ÇORBASIKIYMA KAVURMAPİRİNÇ PİLAVIAYRAN*CAL: 1390 kcaL* |

***\*****Yukarıda belirtilen 1 öğünlük toplam kalori değerlerine, 50 gr ekmeğin değeri olan 160 kalori ilave edilmiştir.* ***\**** *1 öğünün ortalama kalori değeri 1480 kcal‘dir.*