

**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. MERCİMEK  PİRİNÇ PİLAVI  KURU CACIK  MEYVE  *CAL: 1330 kcal* | **02**  EZOGELİN ÇORBASI  KIYMA KAVURMA  PİRİNÇ PİLAVI  AYRAN  *CAL: 1395 kcal* |
| **03**  DOMATES ÇORBASI  P. ÜSTÜ ET KAVURMA  MEVSİM SALATA  AYRAN  *CAL: 1385 kcal* | **04**  Z.Y. NOHUT  PİRİNÇ PİLAVI  YOĞURT  MEYVE  *CAL: 1286 kcal* | **05**  DOMATES ÇORBASI  PİLİÇ KAVURMA  BÖRÜLCE PİYAZI  MEYVE  *CAL: 1420 kcal* | **06**  KARIŞIK MUSAKKA  PİRİNÇ PİLAVI  KURU CACIK  MEYVE  *CAL: 1385 kcal* | **07**  MERCİMEK ÇORBASI  ÇİN TAVUK  PİRİNÇ PİLAVI  YOĞURTLU GİRİT KABAK  *CAL: 1395 kcal* | **08**  DOMATES ÇORBASI  ET SOTE  PİRİNÇ PİLAVI  HAYDARİ  *CAL: 1287 kcal* | **09**  ETLİ PATATES  PİRİNÇ PİLAVI  CACIK  MEYVE  *CAL: 1287 kcal* |
| **10**  KURU FASULYE  PİRİNÇ PİLAVI  YOĞURT  MEYVE  *CAL: 1390 kcaL* | **11**  MERCİMEK ÇORBASI  KIYMA KAVURMA  PİRİNÇ PİLAVI  KURU CACIK  *CAL: 1390 kcaL* | **12**  DOMATES ÇORBASI  GAR. SPECİAL BUT  PİRİNÇ PİLAVI  AYRAN  *CAL: 1340 kcal* | **13**  DOMATES ÇORBASI  P. ÜSTÜ ET KAVURMA  MEVSİM SALATA  MEYVE  *CAL: 1385 kcal* | **14**  DOMATES ÇORBASI  Y. SOS. KAR. KIZARTMA  PİRİNÇ PİLAVI  MEYVE  *CAL: 1395 kcal* | **15**  MANTAR ÇORBASI  ÇOBAN KAVURMA  PİRİNÇ PİLAVI  YOĞURT  *CAL: 1395 kcal* | **16**  ETLİ BEZELYE  PİRİNÇ PİLAVI  KURU CACIK  MEYVE  *CAL: 1395 kcal* |
| **17**  SEBZE ÇORBASI  ET KAVURMA  PİRİNÇ PİLAVI  ÇOBAN SALATA  *CAL: 1390 kcaL* | **18**  KIYMALI Y. MERCİMEK  PİRİNÇ PİLAVI  YOĞ. PATLICAN EZME  MEYVE  *CAL: 1287 kcal* | **19**  DOMATES ÇORBASI  YOĞURTLU ISPANAK  PİRİNÇ PİLAVI  MEYVE  *CAL: 1420 kcal* | **20**  MAHLUTA ÇORBASI  KIYMA SOTE  PİRİNÇ PİLAVI  AYRAN  *CAL: 1360 kcal* | **21**  DOMATES ÇORBASI  PİLİÇ TANTUNİ  PİRİNÇ PİLAVI  KURU CACIK  *CAL: 1420 kcal* | **22**  YAYLA ÇORBASI  ET SOTE  PİRİNÇ PİLAVI  KIŞ SALATA  *CAL: 1395 kcal* | **23**  Z.Y NOHUT  PİRİNÇ PİLAVI  YOĞURT  MEYVE  *CAL: 1395 kcal* |
| **24**  KIYMA SOTE  PİRİNÇ PİLAVI  MEVSİM SALATA  MEYVE  *CAL: 1390 kcaL* | **25**  DOMATES ÇORBASI  SEBZE GRATEN  PİRİNÇ PİLAVI  YOĞURT  *CAL: 1287 kcal* | **26**  ZY. KURU FASÜLYE  PİRİNÇ PİLAVI  YOĞURT  MEYVE  *CAL: 1286 kcal* | **27**  SEBZE ÇORBA  GAR. PİLİÇ BAGET  PİRİNÇ PİLAVI  MEYVE  *CAL: 1287 kcal* | **28**  EZOGELİN ÇORBASI  TAS KEBABI  PİRİNÇ PİLAVI  MEYVE  *CAL: 1287 kcal* | **29**  ETLİ BEZELYE  PİRİNÇ PİLAVI  YOĞURT  MEYVE  *CAL: 1390 kcaL* | **30**  ANADOLU ÇORBASI  KIYMA KAVURMA  PİRİNÇ PİLAVI  AYRAN  *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.*