

 **T.C. EGE ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ**

Sağlık, Kültür ve Spor Daire Başkanlığı

 Beslenme Hizmetleri Şube Müdürlüğü

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

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***PAZARTESİ******(MONDAY)*** | ***SALI******(TUESDAY)*** | ***ÇARŞAMBA******(WEDNESDAY)*** | ***PERŞEMBE******(THURSDAY)*** | ***CUMA******(FRIDAY)*** | ***CUMARTESİ******(SATURDAY)*** | ***PAZAR******(SUNDAY)*** |
|  |  |  |  |  | **01**Y. MERCİMEKERİŞTEÇOBAN SALATATAHİN HELVA*CAL: 1330 kcal* | **02**EZOGELİN ÇORBASIZ.Y. BAMYAMAKARNAMEYVE *CAL: 1395 kcal*  |
| **03**ŞAFAK ÇORBASIP. ÜSTÜ BARBUNYAMEVSİM SALATAMEYVE*CAL: 1385 kcal* | **04**Z.Y. NOHUTKÖR. BULGUR PİLAVIÇOBAN SALATAKAKAO TOPU*CAL: 1286 kcal* | **05**DOMATES ÇORBASIFELLAH KÖFTEBÖRÜLCE PİYAZIMEYVE*CAL: 1420 kcal*  | **06**KARIŞIK MUSAKKAPİRİNÇ PİLAVIÇOBAN SALATATAHİN HELVA*CAL: 1385 kcal*  | **07**MERCİMEK ÇORBASISEBZE KAVURMADOM. SOSLU MAKARNAKABAK EZME*CAL: 1395 kcal* | **08**TARHANA ÇORBASIMELANZENEBULGUR PİLAVIÇOBAN SALATA*CAL: 1287 kcal* | **09**SULU PATATESMAKARNAMEVSİM SALATATAHİN HELVA*CAL: 1287 kcal* |
| **10**KURU FASULYEBULGUR PİLAVIACILI EZMEİRMİK HELVASI*CAL: 1390 kcaL*  | **11**MERCİMEK ÇORBASIGAR. FALAFELMAKARNAMEVSİM SALATA*CAL: 1390 kcaL* | **12**TARHANA ÇORBASIRÖŞTİERİŞTEMEYVE*CAL: 1340 kcal*  | **13**ŞAFAK ÇORBASIP. ÜSTÜ BARBUNYAMEVSİM SALATAKAKAO TOPU*CAL: 1385 kcal*  | **14**DOMATES ÇORBASIKAR. KIZARTMAPATATESLİ BÖREKMEYVE*CAL: 1395 kcal* | **15**MANTAR ÇORBASIİMAM BAYILDIMAKARNAKAŞIK SALATA*CAL: 1395 kcal*  | **16**Z.Y. BEZELYEPİRİNÇ PİLAVIMEVSİM SALATAMEYVE*CAL: 1395 kcal*  |
| **17**SEBZE ÇORBASIRÖŞTİMEVSİM SALATAMEYVE*CAL: 1390 kcaL* | **18**Y. MERCİMEKERİŞTEPATLICAN EZMEMEYVE*CAL: 1287 kcal* | **19**DOMATES ÇORBASIZ.Y. ISPANAKPATATESLİ BÖREKUN HELVASI*CAL: 1420 kcal* | **20**MAHLUTA ÇORBASIİMAM BAYILDINAP. SOSLU MAKARNAMEYVE*CAL: 1360 kcal* | **21**TARHANA ÇORBASIZ.Y. BAMYAPİRİNÇ PİLAVIÇOBAN SALATA*CAL: 1420 kcal* | **22**PİRİNÇ ÇORBASIPÜR. SEBZE SOTEMAKARNAKIŞ SALATASI*CAL: 1395 kcal*  | **23**Z.Y NOHUTBULGUR PİLAVIKAŞIK SALATATAHİN HELVA*CAL: 1395 kcal*  |
| **24**KABAK SANDALPATATESLİ BÖREKMEVSİM SALATAMEYVE*CAL: 1390 kcaL* | **25**DOMATES ÇORBASISEBZE GRATENARPA ŞEH. PİLAVIMEYVE*CAL: 1287 kcal* | **26**ZY. KURU FASÜLYEPİRİNÇ PİLAVIKARIŞIK TURŞUHURMA TOPU*CAL: 1286 kcal* | **27**SEBZE ÇORBAFELLAH KÖFTEÇOBAN SALATAMEYVE*CAL: 1287 kcal* | **28**EZOGELİN ÇORBASIMELANZENEPİRİNÇ PİLAVIMEYVE*CAL: 1287 kcal* | **29**ZY. BEZELYEPİRİNÇ PİLAVIYOĞURTKAKAO TOPU*CAL: 1390 kcaL* | **30**ANADOLU ÇORBASIGAR.SOSLU PATATESMAKARNAMEYVE*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.*