

**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. MERCİMEK  ERİŞTE  ÇOBAN SALATA  TAHİN HELVA  *CAL: 1330 kcal* | **02**  EZOGELİN ÇORBASI  Z.Y. BAMYA  MAKARNA  MEYVE  *CAL: 1395 kcal* |
| **03**  ŞAFAK ÇORBASI  P. ÜSTÜ BARBUNYA  MEVSİM SALATA  MEYVE  *CAL: 1385 kcal* | **04**  Z.Y. NOHUT  KÖR. BULGUR PİLAVI  ÇOBAN SALATA  KAKAO TOPU  *CAL: 1286 kcal* | **05**  DOMATES ÇORBASI  FELLAH KÖFTE  BÖRÜLCE PİYAZI  MEYVE  *CAL: 1420 kcal* | **06**  KARIŞIK MUSAKKA  PİRİNÇ PİLAVI  ÇOBAN SALATA  TAHİN HELVA  *CAL: 1385 kcal* | **07**  MERCİMEK ÇORBASI  SEBZE KAVURMA  DOM. SOSLU MAKARNA  KABAK EZME  *CAL: 1395 kcal* | **08**  TARHANA ÇORBASI  MELANZENE  BULGUR PİLAVI  ÇOBAN SALATA  *CAL: 1287 kcal* | **09**  SULU PATATES  MAKARNA  MEVSİM SALATA  TAHİN HELVA  *CAL: 1287 kcal* |
| **10**  KURU FASULYE  BULGUR PİLAVI  ACILI EZME  İRMİK HELVASI  *CAL: 1390 kcaL* | **11**  MERCİMEK ÇORBASI  GAR. FALAFEL  MAKARNA  MEVSİM SALATA  *CAL: 1390 kcaL* | **12**  TARHANA ÇORBASI  RÖŞTİ  ERİŞTE  MEYVE  *CAL: 1340 kcal* | **13**  ŞAFAK ÇORBASI  P. ÜSTÜ BARBUNYA  MEVSİM SALATA  KAKAO TOPU  *CAL: 1385 kcal* | **14**  DOMATES ÇORBASI  KAR. KIZARTMA  PATATESLİ BÖREK  MEYVE  *CAL: 1395 kcal* | **15**  MANTAR ÇORBASI  İMAM BAYILDI  MAKARNA  KAŞIK SALATA  *CAL: 1395 kcal* | **16**  Z.Y. BEZELYE  PİRİNÇ PİLAVI  MEVSİM SALATA  MEYVE  *CAL: 1395 kcal* |
| **17**  SEBZE ÇORBASI  RÖŞTİ  MEVSİM SALATA  MEYVE  *CAL: 1390 kcaL* | **18**  Y. MERCİMEK  ERİŞTE  PATLICAN EZME  MEYVE  *CAL: 1287 kcal* | **19**  DOMATES ÇORBASI  Z.Y. ISPANAK  PATATESLİ BÖREK  UN HELVASI  *CAL: 1420 kcal* | **20**  MAHLUTA ÇORBASI  İMAM BAYILDI  NAP. SOSLU MAKARNA  MEYVE  *CAL: 1360 kcal* | **21**  TARHANA ÇORBASI  Z.Y. BAMYA  PİRİNÇ PİLAVI  ÇOBAN SALATA  *CAL: 1420 kcal* | **22**  PİRİNÇ ÇORBASI  PÜR. SEBZE SOTE  MAKARNA  KIŞ SALATASI  *CAL: 1395 kcal* | **23**  Z.Y NOHUT  BULGUR PİLAVI  KAŞIK SALATA  TAHİN HELVA  *CAL: 1395 kcal* |
| **24**  KABAK SANDAL  PATATESLİ BÖREK  MEVSİM SALATA  MEYVE  *CAL: 1390 kcaL* | **25**  DOMATES ÇORBASI  SEBZE GRATEN  ARPA ŞEH. PİLAVI  MEYVE  *CAL: 1287 kcal* | **26**  ZY. KURU FASÜLYE  PİRİNÇ PİLAVI  KARIŞIK TURŞU  HURMA TOPU  *CAL: 1286 kcal* | **27**  SEBZE ÇORBA  FELLAH KÖFTE  ÇOBAN SALATA  MEYVE  *CAL: 1287 kcal* | **28**  EZOGELİN ÇORBASI  MELANZENE  PİRİNÇ PİLAVI  MEYVE  *CAL: 1287 kcal* | **29**  ZY. BEZELYE  PİRİNÇ PİLAVI  YOĞURT  KAKAO TOPU  *CAL: 1390 kcaL* | **30**  ANADOLU ÇORBASI  GAR.SOSLU PATATES  MAKARNA  MEYVE  *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.*