

 **T.C. EGE ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ**

Sağlık, Kültür ve Spor Daire Başkanlığı

 Beslenme Hizmetleri Şube Müdürlüğü

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

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***PAZARTESİ******(MONDAY)*** | ***SALI******(TUESDAY)*** | ***ÇARŞAMBA******(WEDNESDAY)*** | ***PERŞEMBE******(THURSDAY)*** | ***CUMA******(FRIDAY)*** | ***CUMARTESİ******(SATURDAY)*** | ***PAZAR******(SUNDAY)*** |
|  |  |  |  |  | **01**DOMATES ÇORBASIKIYMA KAVURMAŞAKŞUKAMEVSİM SALATA*CAL: 1395 kcal* | **02**ORMAN KEBABIPİRİNÇ PİLAVIYOĞURTMEYVE*CAL: 1287 kcal* |
| **03**KURU FASULYEPİRİNÇ PİLAVIYOĞURTÇOBAN SALATA*CAL: 1321 kcal* | **04**DOMATES ÇORBAYOĞ. ISPANAKMEVSİM SALATAMEYVE*CAL:1304 kcal* | **05**MERCİMEK ÇORBASIET KAVURMAPİRİNÇ PİLAVIMEVSİM SALATA*CAL: 1321 kcal* | **06**MAHLUTA ÇORBASIGAR. FIR. SPECİAL BUTPİRİNÇ PİLAVIAYRAN*CAL:1304 kcal* | **07**SEBZE ÇORBASIKIYMA SOTEPİRİNÇ PİLAVIYOĞURT*CAL: 1321 kcal*  | **08**Z.Y. BAMYAPİRİNÇ PİLAVIYOĞURTMEYVE*CAL: 1360* | **09**SEBZE ÇORBASIFIRINDA ET GÜVEÇPİRİNÇ PİLAVIYOĞURTLU EZME*CAL: 1286 kcal*  |
| **10**YOĞURT ÇORBASIP. ÜSTÜ ET KAVURMAKIŞ SALATAAYRAN*CAL: 1360* | **11**YAYLA ÇORBASIKÖRİLİ PİLİÇPİRİNÇ PİLAVIMEYVE*CAL:1304 kcal* | **12**Z.Y. TAZE FASULYEPİRİNÇ PİLAVIYOĞURTMEYVE*CAL: 1321 kcal* | **13**YAYLA ÇORBASIKIYMA SOTEPİRİNÇ PİLAVIAYRAN*CAL: 1425 kcal* | **14**YAZ NOHUDUPİRİNÇ PİLAVIYOĞURTMEYVE*CAL: 1287 kcal* | **15**MERCİMEK ÇORBASIZ.Y. BAMYATAVA PATATESAYRAN*CAL: 1420 kcal* | **16**MEVSİM TÜRLÜPİRİNÇ PİLAVIYOĞURTMEYVE*CAL: 1287 kcal* |
| **17**DOMATES ÇORBASIPİLİÇ KAVURMABÖRÜLCE PİYAZIMEYVE*CAL: 1360* | **18**DOMATES ÇORBASISEBZE GRATENPİRİNÇ PİLAVIYOĞURT*CAL: 1287 kcal* | **19**MERCİMEK ÇORBASIKIYMA SOTEPİRİNÇ PİLAVIMEVSİM SALATA*CAL: 1390 kcal* | **20**PİRİNÇ ÇORBASIPİLİÇ SOTEPİRİNÇ PİLAVIMEYVE*CAL:1304 kcal* | **21**SEBZE ÇORBASIPAPAZ YAHNİPİRİNÇ PİLAVIYOĞURT*CAL: 1347 kcal* | **22**Z.Y. TAZE FASULYEPİRİNÇ PİLAVIKURU CACIKMEYVE*CAL: 1321 kcal* | **23**DOMATES ÇORBASIZY. BAMYATAVA PATATES AYRAN*CAL: 1427 kcal* |
| **24**ETLİ BEZELYEPİRİNÇ PİLAVIYOĞURTMEYVE*CAL: 1360* | **25**BUĞDAY ÇORBASIGAR. PİLİÇ KÜLBASTIPİRİNÇ PİLAVIMEYVE *CAL: 1395 kcal* | **26**EZOGELİN ÇORBASIFIR.SEBZELİ KÖFTEPİRİNÇ PİLAVIYOĞURT*CAL: 1321 kcal* | **27**MERCİMEK ÇORBASIKIYMA KAVURMAPİRİNÇ PİLAVIYEŞİL SALATA*CAL: 1287 kcal* | **28**Z.Y. BARBUNYAPİRİNÇ PİLAVIYOĞURTMEYVE*CAL: 1287 kcal* | **29**DOMATES ÇORBASIKIYMA SOTEBÖRÜLCE PİYAZIMEYVE *CAL: 1395 kcal* | **30**ÇİFTLİK KEBABIPİRİNÇ PİLAVIYOĞURTMEYVE*CAL: 1287 kcal* |

***\*****Yukarıda belirtilen 1 öğünlük toplam kalori değerlerine, 50 gr ekmeğin değeri olan 160 kaloriilave edilmiştir.* ***\**** *1 öğünün ortalama kalori değeri 1461 kcal‘dir.*