

 **T.C. EGE ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ**

Sağlık, Kültür ve Spor Daire Başkanlığı

 Beslenme Hizmetleri Şube Müdürlüğü

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

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***PAZARTESİ******(MONDAY)*** | ***SALI******(TUESDAY)*** | ***ÇARŞAMBA******(WEDNESDAY)*** | ***PERŞEMBE******(THURSDAY)*** | ***CUMA******(FRIDAY)*** | ***CUMARTESİ******(SATURDAY)*** | ***PAZAR******(SUNDAY)*** |
|  |  |  |  |  | **01**DOMATES ÇORBASIFELLAH KÖFTEŞAKŞUKAHURMA TOPU*CAL: 1395 kcal* | **02**SEBZE KAVURMAPİRİNÇ PİLAVIÇOBAN SALATAMEYVE*CAL: 1287 kcal* |
| **03**KURU FASULYEDOM. BULGUR PİLAVIKAŞIK SALATAUN HELVASI*CAL: 1321 kcal* | **04**DOMATES ÇORBAZY. ISPANAKPATATESLİ BÖREKMEYVE*CAL:1304 kcal* | **05**MERCİMEK ÇORBASIP. ÜSTÜ NOHUTMEVSİM SALATATAHİN HELVA*CAL: 1321 kcal* | **06**MAHLUTA ÇORBASIRÖŞTİERİŞTEÇOBAN SALATA*CAL:1304 kcal* | **07**BROKOLİ ÇORBASIKAPYA DOLMASIPİRİNÇ PİLAVIMEYVE*CAL: 1321 kcal*  | **08**Z.Y. BAMYAPİRİNÇ PİLAVIMEVSİM SALATAMEYVE*CAL: 1360* | **09**SEBZE ÇORBASIFIRINDA SEBZE GÜVEÇBULGUR PİLAVIPANCAR EZME*CAL: 1286 kcal*  |
| **10**ŞEHRİYE ÇORBASIP. ÜSTÜ NOHUTKIŞ SALATASIMEYVE*CAL: 1360* | **11**PİRİNÇ ÇORBASISEBZE KARRİDOM. BULGUR PİLAVIMEYVE*CAL:1304 kcal* | **12**Z.Y. TAZE FASULYEPİRİNÇ PİLAVIÇOBAN SALATAUN HELVASI*CAL: 1321 kcal* | **13**PİRİNÇ ÇORBASIMELANZENENAP. SOSLU MAKARNAMEYVE*CAL: 1425 kcal* | **14**YAZ NOHUDUKÖYLÜ PİLAVIKAŞIK SALATAKAKAO TOPU*CAL: 1287 kcal* | **15**MERCİMEK ÇORBASISEBZE SOTETAVA PATATESMEYVE*CAL: 1420 kcal* | **16**MEVSİM TÜRLÜBULGUR PİLAVIMEVSİM SALATATAHİN HELVA*CAL: 1287 kcal* |
| **17**DOMATES ÇORBASISEBZE SOTEBÖRÜLCE PİYAZIHURMA TOPU*CAL: 1360* | **18**TARHANA ÇORBASISEBZE GRATENSOSLU MAKARNAMEYVE*CAL: 1287 kcal* | **19**MERCİMEK ÇORBASIZ.Y. BAMYAPİRİNÇ PİLAVIMEVSİM SALATA*CAL: 1390 kcal* | **20**SOĞAN ÇORBASIRÖŞTİMAKARNAİRMİK HELVASI*CAL:1304 kcal* | **21**SEBZE ÇORBASISULU PATATESBULGUR PİLAVIMEYVE*CAL: 1347 kcal* | **22**Z.Y. TAZE FASULYEPİRİNÇ PİLAVIÇOBAN SALATATAHİN HELVA*CAL: 1321 kcal* | **23**DOMATES ÇORBASIKABAK KALYETAVA PATATES MEYVE*CAL: 1427 kcal* |
| **24**Z.Y. BEZELYEPİRİNÇ PİLAVIMEVSİM SALATAİRMİK HELVASI*CAL: 1360* | **25**BUĞDAY ÇORBASISEBZE KARRİMAKARNAMEYVE*CAL:1304 kcal* | **26**EZOGELİN ÇORBASIZY. NOHUTBULGUR PİLAVIMEYVE*CAL: 1321 kcal* | **27**MERCİMEK ÇORBASIFIR. SEBZELİ GÜVEÇYEŞİL SALATATAHİN HELVA*CAL: 1287 kcal* | **28**Z.Y. BARBUNYADOM. BULGUR PİLAVIKAŞIK SALATAHURMA TOPU*CAL: 1287 kcal* | **29**DOMATES ÇORBASIFELLAH KÖFTEBÖRÜLCE PİYAZIMEYVE *CAL: 1395 kcal* | **30**SEBZE KAVURMABULGUR PİLAVIKAŞIK SALATAKAKAO TOPU*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.*