

 **T.C. EGE ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ**

Sağlık, Kültür ve Spor Daire Başkanlığı

 Beslenme Hizmetleri Şube Müdürlüğü

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

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***PAZARTESİ******(MONDAY)*** | ***SALI******(TUESDAY)*** | ***ÇARŞAMBA******(WEDNESDAY)*** | ***PERŞEMBE******(THURSDAY)*** | ***CUMA******(FRIDAY)*** | ***CUMARTESİ******(SATURDAY)*** | ***PAZAR******(SUNDAY)*** |
|  |  |  |  |  | **01**KR. DOMATES ÇORBAFELLAH KÖFTEŞAKŞUKAKEKLİ SUPANGLE *CAL: 1395 kcal* | **02**SEBZE KAVURMAŞEH. PİRİNÇ PİLAVIYOĞURTMEYVE*CAL: 1287 kcal* |
| **03**KURU FASULYEDOM. BULGUR PİLAVIYOĞURTŞAMBALİ*CAL: 1321 kcal* | **04**GULAŞ ÇORBAYOĞ. ISPANAKKALEM BÖREĞİMEYVE*CAL:1304 kcal* | **05**MERCİMEK ÇORBASIP. ÜSTÜ NOHUTMEVSİM SALATAREVANİ*CAL: 1321 kcal* | **06**MAHLUTA ÇORBASIRÖŞTİPEYNİRLİ ERİŞTEAYRAN*CAL:1304 kcal* | **07**BROKOLİ ÇORBASIKAPYA DOLMASITER. PİRİNÇ PİLAVIYOĞURT*CAL: 1321 kcal*  | **08**Z.Y. BAMYAŞEH. PİRİNÇ PİLAVIYOĞURTKALBURABASTI*CAL: 1360* | **09**KR. SEBZE ÇORBAFIRINDA SEBZE GÜVEÇBULGUR PİLAVIPEMBE SULTAN*CAL: 1286 kcal*  |
| **10**ŞEHRİYE ÇORBASIP. ÜSTÜ NOHUTKIŞ SALATASIAYRAN*CAL: 1360* | **11**YAYLA ÇORBASISEBZE KARRİDOM. BULGUR PİLAVIMEYVE*CAL:1304 kcal* | **12**Z.Y. TAZE FASULYETER. PİRİNÇ PİLAVIYOĞURTTULUMBA TATLISI*CAL: 1321 kcal* | **13**YAYLA ÇORBASIMELANZENENAP. SOSLU MAKARNAAYRAN*CAL: 1425 kcal* | **14**YAZ NOHUDUKÖYLÜ PİLAVIYOĞURTKEKLİ SUPANGLE*CAL: 1287 kcal* | **15**MERCİMEK ÇORBASIGAR. SEBZELİ PİZZATAVA PATATESAYRAN*CAL: 1420 kcal* | **16**MEVSİM TÜRLÜBULGUR PİLAVIYOĞURTŞEKERPARE*CAL: 1287 kcal* |
| **17**DOMATES ÇORBASISEBZE SOTEBÖRÜLCE PİYAZIŞÖBİYET*CAL: 1360* | **18**TARHANA ÇORBASISEBZE GRATENSOSLU MAKARNAYOĞURT*CAL: 1287 kcal* | **19**MERCİMEK ÇORBASIZY. BAMYATER. PİRİNÇ PİLAVIMEVSİM SALATA*CAL: 1390 kcal* | **20**SOĞAN ÇORBASIRÖŞTİFES. SOSLU MAKARNACEVİZLİ BROWNİ*CAL:1304 kcal* | **21**KR. SEBZE ÇORBASISULU PATATESBULGUR PİLAVIYOĞURT*CAL: 1347 kcal* | **22**Z.Y. TAZE FASULYETER. PİRİNÇ PİLAVIKURU CACIKPEYNİR TATLISI*CAL: 1321 kcal* | **23**DOMATES ÇORBASIGAR. SEBZELİ PİZZATAVA PATATES AYRAN*CAL: 1427 kcal* |
| **24**Z.Y. BEZELYEŞEH. PİRİNÇ PİLAVIYOĞURTİRMİK HELVASI*CAL: 1360* | **25**BUĞDAY ÇORBASISEBZE KARRİPEY. MAKARNAMEYVE*CAL:1304 kcal* | **26**EZOGELİN ÇORBASIZY. NOHUTBULGUR PİLAVIYOĞURT*CAL: 1321 kcal* | **27**MERCİMEK ÇORBASIFIR. SEBZELİ GÜVEÇYEŞİL SALATATAHİN HELVA*CAL: 1287 kcal* | **28**Z.Y. BARBUNYADOM. BULGUR PİLAVIYOĞURTREVANİ*CAL: 1287 kcal* | **29**DOMATES ÇORBASIFELLAH KÖFTEBÖRÜLCE PİYAZIMEYVE *CAL: 1395 kcal* | **30**SEBZE KAVURMABULGUR PİLAVIYOĞURTŞEKERPARE*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.*