

 **T.C. EGE ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ**

Sağlık, Kültür ve Spor Daire Başkanlığı

 Beslenme Hizmetleri Şube Müdürlüğü

 **2025 YILI AĞUSTOS AYI AKŞAM GLUTENSİZ YEMEK LİSTESİ**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***PAZARTESİ******(MONDAY)*** | ***SALI******(TUESDAY)*** | ***ÇARŞAMBA******(WEDNESDAY)*** | ***PERŞEMBE******(THURSDAY)*** | ***CUMA******(FRIDAY)*** | ***CUMARTESİ******(SATURDAY)*** | ***PAZAR******(SUNDAY)*** |
|  |  |  |  | **01**ETLİ NOHUTPİRİNÇ PİLAVIYOĞURTCEVİZLİ BAKLAVA*CAL: 1480 kcal* | **02**GULAŞ ÇORBASIY. SOS. KAR. KIZARTMAPİRİNÇ PİLAVIMEYVE*CAL: 1395 kcal* | **03**DOMATES ÇORBASISEBZE SOTETAVA PATATESAYRAN*CAL: 1287 kcal* |
| **04**Z.Y TAZE FASULYEPİRİNÇ PİLAVIYOĞURTMEYVE*CAL: 1430 kcal* | **05**MERCİMEK ÇORBASIALİNAZİK KEBABIPİRİNÇ PİLAVIMEYVE*CAL: 1286 kcal* | **06**MEVSİM TÜRLÜPİRİNÇ PİLAVIYOĞURTMEYVE*CAL: 1286 kcal* | **07**YAYLA ÇORBASIPİLİÇ ÇARDAK KEBABIPİRİNÇ PİLAVIÇOBAN SALATA*CAL: 1395 kcal* | **08**PATLICAN MUSAKKAPİRİNÇ PİLAVIYOĞURTMEYVE*CAL: 1385 kcal* | **09**KIYMALI Y. MERCİMEKPİRİNÇ PİLAVIKURU CACIKMEYVE*CAL: 1330 kcal* | **10**EZOGELİN ÇORBASIKIYMALI PATATESPİRİNÇ PİLAVIAYRAN *CAL: 1395 kcal*  |
| **11**DOMATES ÇORBASIP. ÜSTÜ BEZELYEÇOBAN SALATAAYRAN*CAL: 1385 kcal* | **12**Z.Y. NOHUTPİRİNÇ PİLAVIYOĞURTMEYVE*CAL: 1286 kcal* | **13**DOMATES ÇORBASIPİLİÇ IZGARAŞAKŞUKAMEYVE*CAL: 1420 kcal*  | **14**PATLICAN MUSAKKAPİRİNÇ PİLAVICACIKMEYVE*CAL: 1385 kcal*  | **15**EZOGELİN ÇORBASIPİLİÇ KAVURMAPİRİNÇ PİLAVIAYRAN*CAL: 1395 kcal* | **16**DOMATES ÇORBASIKIYMA KAVURMAPİRİNÇ PİLAVIKURU CACIK*CAL: 1287 kcal* | **17**ETLİ PATATESPİRİNÇ PİLAVICACIKMEYVE*CAL: 1287 kcal* |
| **18**KURU FASULYEPİRİNÇ PİLAVIYOĞURTMEYVE*CAL: 1390 kcaL*  | **19**MERCİMEK ÇORBASIKIYMA KAVURMAPİRİNÇ PİLAVIYOĞURTLU EZME*CAL: 1390 kcaL* | **20**DOMATES ÇORBASIGAR. SPECİAL BUTPİRİNÇ PİLAVIAYRAN*CAL: 1340 kcal*  | **21**ŞAFAK ÇORBASIP. ÜSTÜ ET KAVURMAMEVSİM SALATAMEYVE*CAL: 1385 kcal*  | **22**GULAŞ ÇORBASIY. SOS. KAR. KIZARTMAPİRİNÇ PİLAVIKARPUZ*CAL: 1395 kcal* | **23**MANTAR ÇORBASIORMAN KEBABIPİRİNÇ PİLAVIYOĞURT*CAL: 1395 kcal*  | **24**ETLİ BEZELYEPİRİNÇ PİLAVIKURU CACIKMEYVE*CAL: 1395 kcal*  |
| **25**MERCİMEK ÇORBASIET KAVURMAÇOBAN SALATASUPANGLE*CAL: 1390 kcaL* | **26**KIYMALI Y. MERCİMEKPİRİNÇ PİLAVIYOĞURTLU SEMİZOTUMEYVE*CAL: 1287 kcal* | **27**TAVUK SUYU ÇORBASIYOĞURTLU Z.Y. DOLMAMEVSİM SALATAMEYVE*CAL: 1420 kcal* | **28**KIYMA KAVURMAPİRİNÇ PİLAVIMEVSİM SALATAAYRAN *CAL: 1360 kcal* | **29**PİLİÇ SOTEPİRİNÇ PİLAVIMEVSİM SALATAKURU CACIK*CAL: 1420 kcal* | **30****RESMİ TATİL** | **31**ETLİ BEZELYEPİRİNÇ PİLAVIYOĞURTMEYVE*CAL: 1385 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.*