

**T.C. EGE ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ**

Sağlık, Kültür ve Spor Daire Başkanlığı

Beslenme Hizmetleri Şube Müdürlüğü

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

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***PAZARTESİ***  ***(MONDAY)*** | ***SALI***  ***(TUESDAY)*** | ***ÇARŞAMBA***  ***(WEDNESDAY)*** | ***PERŞEMBE***  ***(THURSDAY)*** | ***CUMA***  ***(FRIDAY)*** | ***CUMARTESİ***  ***(SATURDAY)*** | ***PAZAR***  ***(SUNDAY)*** |
|  |  |  |  | **01**  Z.Y. NOHUT  PİRİNÇ PİLAVI  MEVSİM SALATA  TAHİN HELVA  *CAL: 1480 kcal* | **02**  ŞEHRİYE ÇORBASI  SOS. KAR. KIZARTMA  KALEM BÖREĞİ  HURMA TOPU  *CAL: 1395 kcal* | **03**  DOMATES ÇORBASI  SEBZE SOTE  TAVA PATATES  MEYVE  *CAL: 1287 kcal* |
| **04**  Z.Y TAZE FASULYE  MAKARNA  MEVSİM SALATA  TAHİN HELVA  *CAL: 1430 kcal* | **05**  MERCİMEK ÇORBASI  FIR. MELANZENE  PİRİNÇ PİLAVI  MEYVE  *CAL: 1286 kcal* | **06**  MEVSİM TÜRLÜ  KÖYLÜ PİLAVI  KAŞIK SALATA  İRMİK HELVASI  *CAL: 1286 kcal* | **07**  PİRİNÇ ÇORBASI  SEBZE SOTE  SOSLU MAKARNA  ÇOBAN SALATA  *CAL: 1395 kcal* | **08**  PATLICAN MUSAKKA  ŞEH. PİRİNÇ PİLAVI  KAŞIK SALATA  MEYVE  *CAL: 1385 kcal* | **09**  Z.Y. MERCİMEK  ERİŞTE  MEVSİM SALATA  TAHİN HELVA  *CAL: 1330 kcal* | **10**  EZOGELİN ÇORBASI  Z.Y KEREVİZ  MAKARNA  MEYVE  *CAL: 1395 kcal* |
| **11**  DOMATES ÇORBASI  P. ÜSTÜ BEZELYE  ÇOBAN SALATA  MEYVE  *CAL: 1385 kcal* | **12**  Z.Y. NOHUT  DOM. BULGUR PİLAVI  MEVSİM SALATA  HURMA TOPU  *CAL: 1286 kcal* | **13**  DOMATES ÇORBASI  RÖŞTİ  ŞAKŞUKA  MEYVE  *CAL: 1420 kcal* | **14**  PATLICAN MUSAKKA  ŞEH. PİRİNÇ PİLAVI  MEVSİM SALATA  TAHİN HELVA  *CAL: 1385 kcal* | **15**  EZOGELİN ÇORBASI  SEBZE KAVURMA  DOM. SOSLU MAKARNA  MEYVE  *CAL: 1395 kcal* | **16**  DOMATES ÇORBASI  MELANZENE  BULGUR PİLAVI  KAŞIK SALATA  *CAL: 1287 kcal* | **17**  Z.Y. PATATES  MAKARNA  MEVSİM SALATA  TAHİN HELVA  *CAL: 1287 kcal* |
| **18**  KURU FASULYE  BULGUR PİLAVI  ACILI EZME  UN HELVASI  *CAL: 1390 kcaL* | **19**  MERCİMEK ÇORBASI  FELLAH KÖFTE  NAP. SOSLU MAKARNA  PANCAR EZME  *CAL: 1390 kcaL* | **20**  DOMATES ÇORBASI  Z.Y. BAMYA  ERİŞTE  MEYVE  *CAL: 1340 kcal* | **21**  ŞAFAK ÇORBASI  P. ÜSTÜ NOHUT  MEVSİM SALATA  HURMA TOPU  *CAL: 1385 kcal* | **22**  DOMATES ÇORBASI  SOS. KAR. KIZARTMA  KALEM BÖREĞİ  KARPUZ  *CAL: 1395 kcal* | **23**  MANTAR ÇORBASI  SEBZE SOTE  MAKARNA  MEYVE  *CAL: 1395 kcal* | **24**  Z.Y. BEZELYE  ŞEH. PİRİNÇ PİLAVI  KAŞIK SALATA  UN HELVASI  *CAL: 1395 kcal* |
| **25**  MERCİMEK ÇORBASI  Z.Y. BAMYA  ÇOBAN SALATA  HURMA TOPU  *CAL: 1390 kcaL* | **26**  Z..Y. Y. MERCİMEK  ERİŞTE  Z.Y. SEMİZOTU  MEYVE  *CAL: 1287 kcal* | **27**  BUĞDAY ÇORBASI  Z.Y. DOLMA  KALEM BÖREĞİ  TAHİN HELVA  *CAL: 1420 kcal* | **28**  Z.Y. KEREVİZ  NAP. SOSLU MAKARNA  MEVSİM SALATA  MEYVE  *CAL: 1360 kcal* | **29**  RÖŞTİ  PİRİNÇ PİLAVI  MEVSİM SALATA  KAŞIK SALATA  *CAL: 1420 kcal* | **30**  **RESMİ TATİL** | **31**  Z.Y. BEZELYE  ŞEH. PİRİNÇ PİLAVI  MEVSİM SALATA  MEYVE  *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.*