

 **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. NOHUTPİRİNÇ PİLAVIMEVSİM SALATATAHİN HELVA*CAL: 1480 kcal* | **02**ŞEHRİYE ÇORBASISOS. KAR. KIZARTMAKALEM BÖREĞİHURMA TOPU*CAL: 1395 kcal* | **03**DOMATES ÇORBASISEBZE SOTETAVA PATATESMEYVE*CAL: 1287 kcal* |
| **04**Z.Y TAZE FASULYEMAKARNAMEVSİM SALATATAHİN HELVA*CAL: 1430 kcal* | **05**MERCİMEK ÇORBASIFIR. MELANZENEPİRİNÇ PİLAVIMEYVE*CAL: 1286 kcal* | **06**MEVSİM TÜRLÜKÖYLÜ PİLAVIKAŞIK SALATAİRMİK HELVASI*CAL: 1286 kcal* | **07**PİRİNÇ ÇORBASISEBZE SOTESOSLU MAKARNAÇOBAN SALATA*CAL: 1395 kcal* | **08**PATLICAN MUSAKKAŞEH. PİRİNÇ PİLAVIKAŞIK SALATAMEYVE*CAL: 1385 kcal* | **09**Z.Y. MERCİMEKERİŞTEMEVSİM SALATATAHİN HELVA*CAL: 1330 kcal* | **10**EZOGELİN ÇORBASIZ.Y KEREVİZMAKARNAMEYVE *CAL: 1395 kcal*  |
| **11**DOMATES ÇORBASIP. ÜSTÜ BEZELYEÇOBAN SALATAMEYVE*CAL: 1385 kcal* | **12**Z.Y. NOHUTDOM. BULGUR PİLAVIMEVSİM SALATAHURMA TOPU*CAL: 1286 kcal* | **13**DOMATES ÇORBASIRÖŞTİŞAKŞUKAMEYVE*CAL: 1420 kcal*  | **14**PATLICAN MUSAKKAŞEH. PİRİNÇ PİLAVIMEVSİM SALATATAHİN HELVA*CAL: 1385 kcal*  | **15**EZOGELİN ÇORBASISEBZE KAVURMADOM. SOSLU MAKARNAMEYVE*CAL: 1395 kcal* | **16**DOMATES ÇORBASIMELANZENEBULGUR PİLAVIKAŞIK SALATA*CAL: 1287 kcal* | **17**Z.Y. PATATESMAKARNAMEVSİM SALATATAHİN HELVA*CAL: 1287 kcal* |
| **18**KURU FASULYEBULGUR PİLAVIACILI EZMEUN HELVASI*CAL: 1390 kcaL*  | **19**MERCİMEK ÇORBASIFELLAH KÖFTENAP. SOSLU MAKARNAPANCAR EZME*CAL: 1390 kcaL* | **20**DOMATES ÇORBASIZ.Y. BAMYAERİŞTEMEYVE*CAL: 1340 kcal*  | **21**ŞAFAK ÇORBASIP. ÜSTÜ NOHUTMEVSİM SALATAHURMA TOPU*CAL: 1385 kcal*  | **22**DOMATES ÇORBASISOS. KAR. KIZARTMAKALEM BÖREĞİKARPUZ*CAL: 1395 kcal* | **23**MANTAR ÇORBASISEBZE SOTEMAKARNAMEYVE*CAL: 1395 kcal*  | **24**Z.Y. BEZELYEŞEH. PİRİNÇ PİLAVIKAŞIK SALATAUN HELVASI*CAL: 1395 kcal*  |
| **25**MERCİMEK ÇORBASIZ.Y. BAMYAÇOBAN SALATAHURMA TOPU*CAL: 1390 kcaL* | **26**Z..Y. Y. MERCİMEKERİŞTEZ.Y. SEMİZOTUMEYVE*CAL: 1287 kcal* | **27**BUĞDAY ÇORBASIZ.Y. DOLMAKALEM BÖREĞİTAHİN HELVA*CAL: 1420 kcal* | **28**Z.Y. KEREVİZNAP. SOSLU MAKARNAMEVSİM SALATAMEYVE*CAL: 1360 kcal* | **29**RÖŞTİPİRİNÇ PİLAVIMEVSİM SALATAKAŞIK SALATA*CAL: 1420 kcal* | **30****RESMİ TATİL** | **31**Z.Y. BEZELYEŞEH. PİRİNÇ PİLAVIMEVSİM SALATAMEYVE*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.*