

 **T.C. EGE ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ**

Sağlık, Kültür ve Spor Daire Başkanlığı

 Beslenme Hizmetleri Şube Müdürlüğü

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

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***PAZARTESİ******(MONDAY)*** | ***SALI******(TUESDAY)*** | ***ÇARŞAMBA******(WEDNESDAY)*** | ***PERŞEMBE******(THURSDAY)*** | ***CUMA******(FRIDAY)*** | ***CUMARTESİ******(SATURDAY)*** | ***PAZAR******(SUNDAY)*** |
|  |  |  |  | **01**FELLAH KÖFTEKALEM BÖREĞİÇOBAN SALATAKARPUZ*CAL: 1390 kcal* | **02**DOMATES ÇORBASISEBZE SOTEBULGUR PİLAVIÇOBAN SALATA*CAL: 1295 kcal* | **03**SULU PATATESMAKARNAACILI EZMEMEYVE*CAL: 1390 kcal* |
| **04**ANADOLU ÇORBASIFIR. SEBZELİ GÜVEÇŞEH. PİRİNÇ PİLAVIKAŞIK SALATA*CAL:1490 kcal* | **05**Z.Y. NOHUTDOM. BULGUR PİLAVIMEVSİM SALATATAHİN HELVA*CAL:1304 kcal* | **06**PİRİNÇ ÇORBASIZ.Y KEREVİZMANTAR SOS. MAKARNAMEYVE*CAL: 1385 kcal*  | **07**ŞEHRİYE ÇORBASIZ.Y. DOLMAKALEM BÖREĞİHURMA TOPU*CAL: 1425 kcal* | **08**SULU PATATESBULGUR PİLAVIKAŞIK SALATAMEYVE *CAL: 1385 kcal* | **09**DOMATES ÇORBASIFELLAH KÖFTEZ.Y TAZE BÖRÜLCEHURMA TOPU*CAL: 1395 kcal* | **10**SEBZE KAVURMAPİRİNÇ PİLAVIMEVSİM SALATAMEYVE*CAL: 1287 kcal* |
| **11**KURU FASULYEBULGUR PİLAVIMEVSİM SALATATAHİN HELVA*CAL: 1321 kcal* | **12**BUĞDAY ÇORBASIKARIŞIK KIZARTMAKALEM BÖREĞİKARPUZ*CAL:1304 kcal* | **13**ŞEHRİYE ÇORBASIP.ÜSTÜ NOHUTMEVSİM SALATAMEYVE*CAL: 1321 kcal* | **14**PİRİNÇ ÇORBASIZ.Y. BEZELYEERİŞTEÇOBAN SALATA*CAL:1304 kcal* | **15**KAPYA DOLMASIKÖRİLİ BULGUR PİLAVIMEVSİM SALATAMEYVE*CAL: 1321 kcal*  | **16**Z.Y. BAMYAŞEH. PİRİNÇ PİLAVIKAŞIK SALATATAHİN HELVA*CAL: 1360* | **17**SEBZE SOTEBULGUR PİLAVIPATLICAN EZMEMEYVE *CAL: 1286 kcal*  |
| **18**MERCİMEK ÇORBASIZ.Y KEREVİZMOZAİK PASTAAYRAN*CAL: 1360* | **19**YAYLA ÇORBASISEBZE KARRİDOM. BULGUR PİLAVIMEYVE*CAL:1304 kcal* | **20**Z.Y. TAZE FASULYEPİRİNÇ PİLAVIZ.Y. CEVİZLİ EZMEHURMA TOPU*CAL: 1321 kcal* | **21**SEBZE ÇORBASIMELANZENENAP. SOSLU MAKARNAMEYVE*CAL: 1425 kcal* | **22**YAZ NOHUDUKÖYLÜ PİLAVİMEVSİM SALATAHURMA TOPU*CAL: 1287 kcal* | **23**MERCİMEK ÇORBASISEBZE SOTETAVA PATATESAYRAN*CAL: 1420 kcal* | **24**MEVSİM TÜRLÜBULGUR PİLAVIMEVSİM SALATAİRMİK HELVASI*CAL: 1287 kcal* |
| **25**DOMATES ÇORBASIFELLAH KÖFTEBÖRÜLCE PİYAZIHURMA TOPU*CAL: 1360* | **26**ŞEHRİYE ÇORBASIZ.Y. KABAKMAKARNAMEYVE*CAL: 1287 kcal* | **27**MERCİMEK ÇORBASIZ.Y BEZELYEPİRİNÇ PİLAVIÇOBAN SALATA*CAL: 1390 kcal* | **28**BUĞDAY ÇORBASIGAR. FALAFELFES. SOSLU MAKARNATAHİN HELVA*CAL:1304 kcal* | **29**SEBZE ÇORBASISULU PATATESBULGUR PİLAVIMEYVE*CAL: 1347 kcal* | **30****RESMİ TATİL** | **31**DOMATES ÇORBASISEBZE SOTETAVA PATATES MEYVE*CAL: 1427 kcal* |

***\*****Yukarıda belirtilen 1 öğünlük toplam kalori değerlerine, 50 gr ekmeğin değeri olan 160 kaloriilave edilmiştir.* ***\**** *1 öğünün ortalama kalori değeri 1461 kcal‘dir.*