

 **T.C. EGE ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ**

Sağlık, Kültür ve Spor Daire Başkanlığı

 Beslenme Hizmetleri Şube Müdürlüğü

**2024 YILI ARALIK AYI AKŞAM GLUTENSİZ YEMEK LİSTESİ**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***PAZARTESİ******(MONDAY)*** | ***SALI******(TUESDAY)*** | ***ÇARŞAMBA******(WEDNESDAY)*** | ***PERŞEMBE******(THURSDAY)*** | ***CUMA******(FRIDAY)*** | ***CUMARTESİ******(SATURDAY)*** | ***PAZAR******(SUNDAY)*** |
|  |  |  |  |  |  | **01**EZOGELİN ÇORBASIKIYMA KAVURMAPİRİNÇ PİLAVIAYRAN*CAL: 1287 kcal* |
| **02**HAVUÇLU BEZELYEPİRİNÇ PİLAVIYOĞURTMEYVE*CAL: 1390 kcal*  | **03**YAYLA ÇORBASIPATLICAN KEBABIPİRİNÇ PİLAVIMEVSİM SALATA*CAL: 1360* | **04**KIYMA KAVURMAPİRİNÇ PİLAVIKIŞ SALATASIMEYVE*CAL: 1340 kcal* | **05**EZOGELİN ÇORBASIFIR. GAR. PİLİÇ BAGETPİRİNÇ PİLAVIAYRAN*CAL: 1443 kcal* | **06**FIRIN SEBZE GÜVEÇGÖKUŞAĞI PİLAVIYOĞURTMEYVE*CAL: 1286 kcal* | **07**DÜĞÜN ÇORBASIYOĞ.SOS. KAR. KIZARTMAPİRİNÇ PİLAVIMEYVE*CAL: 1330 kcal* | **08**ŞAFAK ÇORBASIGAR. PİLİÇ BAGETTAVA PATATESAYRAN *CAL: 1420 kcal* |
| **09**DOMATES ÇORBASIALİNAZİK KEBABIDOM. PİRİNÇ PİLAVIMEYVE*CAL: 1390 kcal* | **10**DOMATES ÇORBASIGAR. ÇITIR PİLİÇ PİRİNÇ PİLAVIMEVSİM SALATA*CAL: 1367 kcal* | **11**KIY. BEZELYEPİRİNÇ PİLAVIYOĞURTMEYVE*CAL: 1287 kcal* | **12**MERCİMEK ÇORBASIKIYMA KAVURMAPİRİNÇ PİLAVIYOĞURT*CAL: 1287 kcal* | **13**GULAŞ ÇORBASIYOĞ.SOS.KAR. KIZARTMAPİRİNÇ PİLAVIMEYVE*CAL: 1480 kcal* | **14**ETLİ.NOHUTPİRİNÇ PİLAVIMEVSİM SALATAYOĞURT*CAL: 1395 kcal* | **15**YOĞURT ÇORBASIFIRIN GÜVEÇPİRİNÇ PİLAVIMEYVE*CAL: 1321 kcal* |
| **16**KURU FASULYEPİRİNÇ PİLAVIYOĞURTMEYVE*CAL: 1430 kcal* | **17**MERCİMEK ÇORBASIKIYMA KAVURMAPİRİNÇ PİLAVIYOĞURT*CAL: 1420 kcal* | **18**EZOGELİN ÇORBASIGAR. FIR. PİLİÇ BAGETPİRİNÇ PİLAVIAYRAN*CAL: 1287 kcal* | **19**TOYGA ÇORBAYOĞURTLU ISPANAKPİRİNÇ PİLAVIMEYVE*CAL: 1385 kcal* | **20**DOMATES ÇORBASIÇOBAN KAVURMAPİRİNÇ PİLAVIYOĞURT*CAL:1296 kcal* | **21**YAYLA ÇORBASIORMAN KEBABIPİRİNÇ PİLAVIMEYVE*CAL: 1420 kcal* | **22**EZOGELİN ÇORBASIKIYMA KAVURMAPİRİNÇ PİLAVIAYRAN*CAL: 1287 kcal* |
| **23**DOMATES ÇORBASIBOSTAN KEBABIPİRİNÇ PİLAVIKURU CACIK *CAL:1390 kcal*  | **24**ETLİ NOHUTGÖKKUŞAĞI PİLAVIYOĞURTKABAK TATLISI*CAL: 1286 kcal* | **25**KIYMA KAVURMAPİRİNÇ PİLAVIMEVSİM SALATASIMEYVE*CAL: 1340 kcal* | **26**SEBZE ÇORBASIPİLİÇ FAJİTAKÖRİLİ PİRİNÇ PİLAVIPEMBE SULTAN*CAL: 1395 kcal* | **27**MAHLUTA ÇORBAZ.Y. PIRASAPİRİNÇ PİLAVIMEYVE*CAL: 1385 kcal*  | **28**DÜĞÜN ÇORBASIYOĞ.SOS. KAR. KIZARTMAPİRİNÇ PİLAVIMEYVE*CAL: 1330 kcal* | **29**DOMATES ÇORBASIGAR. TAVUK SOTETAVA PATATESAYRAN *CAL: 1395 kcal* |
| **30**BARBUNYA PİLAKİPİRİNÇ PİLAVIYOĞURTMEYVE*CAL: 1390 kcaL* | **31**MERCİMEK ÇORBASIMANTARLI ET SOTEPİRİNÇ PİLAVIMEYVE*CAL: 1390 kcaL* |  |  |  |  |  |

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