

**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 ÇORBASI  KIYMA KAVURMA  PİRİNÇ PİLAVI  AYRAN  *CAL: 1287 kcal* |
| **02**  HAVUÇLU BEZELYE  PİRİNÇ PİLAVI  YOĞURT  MEYVE  *CAL: 1390 kcal* | **03**  YAYLA ÇORBASI  PATLICAN KEBABI  PİRİNÇ PİLAVI  MEVSİM SALATA  *CAL: 1360* | **04**  KIYMA KAVURMA  PİRİNÇ PİLAVI  KIŞ SALATASI  MEYVE  *CAL: 1340 kcal* | **05**  EZOGELİN ÇORBASI  FIR. GAR. PİLİÇ BAGET  PİRİNÇ PİLAVI  AYRAN  *CAL: 1443 kcal* | **06**  FIRIN SEBZE GÜVEÇ  GÖKUŞAĞI PİLAVI  YOĞURT  MEYVE  *CAL: 1286 kcal* | **07**  DÜĞÜN ÇORBASI  YOĞ.SOS. KAR. KIZARTMA  PİRİNÇ PİLAVI  MEYVE  *CAL: 1330 kcal* | **08**  ŞAFAK ÇORBASI  GAR. PİLİÇ BAGET  TAVA PATATES  AYRAN  *CAL: 1420 kcal* |
| **09**  DOMATES ÇORBASI  ALİNAZİK KEBABI  DOM. PİRİNÇ PİLAVI  MEYVE  *CAL: 1390 kcal* | **10**  DOMATES ÇORBASI  GAR. ÇITIR PİLİÇ  PİRİNÇ PİLAVI  MEVSİM SALATA  *CAL: 1367 kcal* | **11**  KIY. BEZELYE  PİRİNÇ PİLAVI  YOĞURT  MEYVE  *CAL: 1287 kcal* | **12**  MERCİMEK ÇORBASI  KIYMA KAVURMA  PİRİNÇ PİLAVI  YOĞURT  *CAL: 1287 kcal* | **13**  GULAŞ ÇORBASI  YOĞ.SOS.KAR. KIZARTMA  PİRİNÇ PİLAVI  MEYVE  *CAL: 1480 kcal* | **14**  ETLİ.NOHUT  PİRİNÇ PİLAVI  MEVSİM SALATA  YOĞURT  *CAL: 1395 kcal* | **15**  YOĞURT ÇORBASI  FIRIN GÜVEÇ  PİRİNÇ PİLAVI  MEYVE  *CAL: 1321 kcal* |
| **16**  KURU FASULYE  PİRİNÇ PİLAVI  YOĞURT  MEYVE  *CAL: 1430 kcal* | **17**  MERCİMEK ÇORBASI  KIYMA KAVURMA  PİRİNÇ PİLAVI  YOĞURT  *CAL: 1420 kcal* | **18**  EZOGELİN ÇORBASI  GAR. FIR. PİLİÇ BAGET  PİRİNÇ PİLAVI  AYRAN  *CAL: 1287 kcal* | **19**  TOYGA ÇORBA  YOĞURTLU ISPANAK  PİRİNÇ PİLAVI  MEYVE  *CAL: 1385 kcal* | **20**  DOMATES ÇORBASI  ÇOBAN KAVURMA  PİRİNÇ PİLAVI  YOĞURT  *CAL:1296 kcal* | **21**  YAYLA ÇORBASI  ORMAN KEBABI  PİRİNÇ PİLAVI  MEYVE  *CAL: 1420 kcal* | **22**  EZOGELİN ÇORBASI  KIYMA KAVURMA  PİRİNÇ PİLAVI  AYRAN  *CAL: 1287 kcal* |
| **23**  DOMATES ÇORBASI  BOSTAN KEBABI  PİRİNÇ PİLAVI  KURU CACIK  *CAL:1390 kcal* | **24**  ETLİ NOHUT  GÖKKUŞAĞI PİLAVI  YOĞURT  KABAK TATLISI  *CAL: 1286 kcal* | **25**  KIYMA KAVURMA  PİRİNÇ PİLAVI  MEVSİM SALATASI  MEYVE  *CAL: 1340 kcal* | **26**  SEBZE ÇORBASI  PİLİÇ FAJİTA  KÖRİLİ PİRİNÇ PİLAVI  PEMBE SULTAN  *CAL: 1395 kcal* | **27**  MAHLUTA ÇORBA  Z.Y. PIRASA  PİRİNÇ PİLAVI  MEYVE  *CAL: 1385 kcal* | **28**  DÜĞÜN ÇORBASI  YOĞ.SOS. KAR. KIZARTMA  PİRİNÇ PİLAVI  MEYVE  *CAL: 1330 kcal* | **29**  DOMATES ÇORBASI  GAR. TAVUK SOTE  TAVA PATATES  AYRAN  *CAL: 1395 kcal* |
| **30**  BARBUNYA PİLAKİ  PİRİNÇ PİLAVI  YOĞURT  MEYVE  *CAL: 1390 kcaL* | **31**  MERCİMEK ÇORBASI  MANTARLI ET SOTE  PİRİNÇ PİLAVI  MEYVE  *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.*