

**T.C. EGE ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ**

Sağlık, Kültür ve Spor Daire Başkanlığı

Beslenme Hizmetleri Şube Müdürlüğü

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

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***PAZARTESİ***  ***(MONDAY)*** | ***SALI***  ***(TUESDAY)*** | ***ÇARŞAMBA***  ***(WEDNESDAY)*** | ***PERŞEMBE***  ***(THURSDAY)*** | ***CUMA***  ***(FRIDAY)*** | ***CUMARTESİ***  ***(SATURDAY)*** | ***PAZAR***  ***(SUNDAY)*** |
|  |  |  |  |  |  | **01**  ETLİ FIRIN GÜVEÇ  PİRİNÇ PİLAVI  YOĞURT  MEYVE  *CAL: 1287 kcal* |
| **02**  DOMATES ÇORBASI  PİLİÇ SOTE  BÖRÜLCE PİYAZI  MEYVE  *CAL: 1390 kcal* | **03**  MANTAR ÇORBASI  KIYMA KAVURMA  PİRİNÇ PİLAVI  YOĞURT  *CAL:1304 kcal* | **04**  MERCİMEK ÇORBASI  GAR. ÇITIR PİLİÇ  PİRİNÇ PİLAVI  PEMBE SULTAN  *CAL: 1367 kcal* | **05**  Z.Y. TAZE FASULYE  PİRİNÇ PİLAVI  YOĞURT  MEYVE  *CAL: 1395 kcal* | **06**  YAYLA ÇORBASI  PÜR. ET SOTE  PİRİNÇ PİLAVI  MEVSİM SALATA  *CAL: 1385 kcal* | **07**  MAHLUTA ÇORBA  KIYMA KAVURMA  PİRİNÇ PİLAVI  AYRAN  *CAL: 1421 kcal* | **08**  KIY. BEZELYE  PİRİNÇ PİLAVI  YOĞURT  MEYVE  *CAL: 1321 kcal* |
| **09**  ETLİ KURU FASULYE  PİRİNÇ PİLAVI  YOĞURT  MEYVE  *CAL:1390 kcal* | **10**  YAYLA ÇORBASI  KIYMA KAVURMA  PİRİNÇ PİLAVI  KURU CACIK  *CAL: 1443 kcal* | **11**  MERCİMEK ÇORBASI  P. ÜSTÜ KURU FASULYE  MEVSİM SALATA  AYRAN  *CAL: 1390 kcal* | **12**  DOMATES ÇORBASI  PİLİÇ SOTE  PİRİNÇ PİLAVI  MEYVE  *CAL: 1287 kcal* | **13**  MEVSİM TÜRLÜ  GÖKKUŞAĞI PİLAVI  HAVUÇ TARATOR  MEYVE  *CAL: 1422 kcal* | **14**  DOMATES ÇORBASI  KIYMA KAVURMA  PİYAZ  AYRAN  *CAL: 1420 kcal* | **15**  PATLICAN MUSAKKA  PİRİNÇ PİLAVI  CACIK  MEYVE  *CAL: 1316 kcal* |
| **16**  ŞEHRİYE ÇORBASI  P. ÜSTÜ TAVUK  MEVSİM SALATA  AYRAN  *CAL:1490 kcal* | **17**  YAYLA ÇORBASI  ETLİ FIRIN GÜVEÇ  PİRİNÇ PİLAVI  MEYVE  *CAL: 1287 kcal* | **18**  Z.Y. BAMYA  PİRİNÇ PİLAVI  YOĞURT  MEVSİM SALATA  *CAL: 1390 kcal* | **19**  MERCİMEK ÇORBASI  KIYMA KAVURMA  PİRİNÇ PİLAVI  MEVSİM SALATA  *CAL: 1395 kcal* | **20**  Z.Y. NOHUT  KÖRİLİ PİRİNÇ PİLAVI  YOĞURT  MEYVE  *CAL: 1395 kcal* | **21**  DOMATES ÇORBASI  GAR. KÜLBASTI  TAVA PATATES  AYRAN  *CAL: 1395 kcal* | **22**  ETLİ FIRIN GÜVEÇ  PİRİNÇ PİLAVI  YOĞURT  MEYVE  *CAL: 1287 kcal* |
| **23**  KIY. YEŞİL MERCİMEK  PİRİNÇ PİLAVI  YOĞURT  MEYVE  *CAL: 1360* | **24**  MANTAR ÇORBASI  DİYARBAKIR GÜVECİ  PİRİNÇ PİLAVI  KIŞ SALATASI  *CAL:1304 kcal* | **25**  MERCİMEK ÇORBASI  FIR.GAR SPECİAL BUT  PİRİNÇ PİLAVI  AYRAN  *CAL: 1287 kcal* | **26**  GULAŞ ÇORBASI  YOĞ. Z.Y. DOLMA  MEVSİM SALATA  MEYVE  *CAL: 1395 kcal* | **27**  EZOGELİN ÇORBA  BALIK TAVA  YEŞİL SALATA  MEYVE  *CAL: 1385 kcal* | **28**  MERCİMEK ÇORBASI  KIYMA KAVURMA  PİRİNÇ PİLAVI  AYRAN  *CAL: 1330 kcal* | **29**  KIY. BEZELYE  PİRİNÇ PİLAVI  YOĞURT  MEYVE  *CAL: 1395 kcal* |
| **30**  YAYLA ÇORBASI  P. ÜSTÜ ET KAVURMA  MEVSİM SALATA  AYRAN  *CAL: 1390 kcaL* | **31**  KURU FASULYE  DOM. PİRİNÇ PİLAVI  YOĞURT  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.*