

 **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 GÜVEÇPİRİNÇ PİLAVIYOĞURTMEYVE*CAL: 1287 kcal* |
| **02**DOMATES ÇORBASIPİLİÇ SOTEBÖRÜLCE PİYAZIMEYVE*CAL: 1390 kcal*  | **03**MANTAR ÇORBASIKIYMA KAVURMAPİRİNÇ PİLAVIYOĞURT*CAL:1304 kcal* | **04**MERCİMEK ÇORBASIGAR. ÇITIR PİLİÇ PİRİNÇ PİLAVIPEMBE SULTAN*CAL: 1367 kcal* | **05**Z.Y. TAZE FASULYEPİRİNÇ PİLAVIYOĞURT MEYVE*CAL: 1395 kcal* | **06**YAYLA ÇORBASIPÜR. ET SOTEPİRİNÇ PİLAVIMEVSİM SALATA*CAL: 1385 kcal* | **07**MAHLUTA ÇORBAKIYMA KAVURMAPİRİNÇ PİLAVIAYRAN*CAL: 1421 kcal* | **08**KIY. BEZELYEPİRİNÇ PİLAVIYOĞURTMEYVE*CAL: 1321 kcal*  |
| **09**ETLİ KURU FASULYEPİRİNÇ PİLAVIYOĞURTMEYVE *CAL:1390 kcal* | **10**YAYLA ÇORBASIKIYMA KAVURMAPİRİNÇ PİLAVIKURU CACIK *CAL: 1443 kcal* | **11**MERCİMEK ÇORBASIP. ÜSTÜ KURU FASULYEMEVSİM SALATAAYRAN*CAL: 1390 kcal* | **12**DOMATES ÇORBASIPİLİÇ SOTEPİRİNÇ PİLAVIMEYVE*CAL: 1287 kcal* | **13**MEVSİM TÜRLÜGÖKKUŞAĞI PİLAVIHAVUÇ TARATORMEYVE*CAL: 1422 kcal* | **14**DOMATES ÇORBASIKIYMA KAVURMAPİYAZAYRAN*CAL: 1420 kcal* | **15**PATLICAN MUSAKKAPİRİNÇ PİLAVICACIKMEYVE*CAL: 1316 kcal* |
| **16**ŞEHRİYE ÇORBASIP. ÜSTÜ TAVUKMEVSİM SALATAAYRAN*CAL:1490 kcal* | **17**YAYLA ÇORBASIETLİ FIRIN GÜVEÇPİRİNÇ PİLAVIMEYVE*CAL: 1287 kcal* | **18**Z.Y. BAMYAPİRİNÇ PİLAVIYOĞURTMEVSİM SALATA*CAL: 1390 kcal* | **19**MERCİMEK ÇORBASIKIYMA KAVURMAPİRİNÇ PİLAVIMEVSİM SALATA*CAL: 1395 kcal* | **20**Z.Y. NOHUTKÖRİLİ PİRİNÇ PİLAVIYOĞURTMEYVE *CAL: 1395 kcal* | **21**DOMATES ÇORBASIGAR. KÜLBASTITAVA PATATESAYRAN *CAL: 1395 kcal* | **22**ETLİ FIRIN GÜVEÇPİRİNÇ PİLAVIYOĞURTMEYVE*CAL: 1287 kcal* |
| **23**KIY. YEŞİL MERCİMEKPİRİNÇ PİLAVIYOĞURTMEYVE*CAL: 1360* | **24**MANTAR ÇORBASIDİYARBAKIR GÜVECİPİRİNÇ PİLAVIKIŞ SALATASI*CAL:1304 kcal* | **25**MERCİMEK ÇORBASIFIR.GAR SPECİAL BUTPİRİNÇ PİLAVIAYRAN*CAL: 1287 kcal* | **26**GULAŞ ÇORBASIYOĞ. Z.Y. DOLMAMEVSİM SALATAMEYVE*CAL: 1395 kcal* | **27**EZOGELİN ÇORBABALIK TAVAYEŞİL SALATAMEYVE*CAL: 1385 kcal*  | **28**MERCİMEK ÇORBASIKIYMA KAVURMAPİRİNÇ PİLAVIAYRAN*CAL: 1330 kcal* | **29**KIY. BEZELYEPİRİNÇ PİLAVIYOĞURTMEYVE*CAL: 1395 kcal* |
| **30**YAYLA ÇORBASIP. ÜSTÜ ET KAVURMAMEVSİM SALATAAYRAN*CAL: 1390 kcaL* | **31**KURU FASULYEDOM. PİRİNÇ PİLAVIYOĞURTMEYVE*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.*