

**T.C. EGE ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ**

Sağlık, Kültür ve Spor Daire Başkanlığı

Beslenme Hizmetleri Şube Müdürlüğü

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

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***PAZARTESİ***  ***(MONDAY)*** | ***SALI***  ***(TUESDAY)*** | ***ÇARŞAMBA***  ***(WEDNESDAY)*** | ***PERŞEMBE***  ***(THURSDAY)*** | ***CUMA***  ***(FRIDAY)*** | ***CUMARTESİ***  ***(SATURDAY)*** | ***PAZAR***  ***(SUNDAY)*** |
|  |  |  |  |  |  | **01**  EZOGELİN ÇORBASI  Z.Y. BROKOLİ  BULGUR PİLAVI  MEYVE  *CAL: 1287 kcal* |
| **02**  HAVUÇLU BEZELYE  PİRİNÇ PİLAVI  MEVSİM SALATA  TAHİN HELVA  *CAL: 1390 kcal* | **03**  PİRİNÇ ÇORBASI  PATLICAN MUSAKKA  ERİŞTE  MEVSİM SALATA  *CAL: 1360* | **04**  Z.Y. ISPANAK  PATATESLİ BÖREK  KIŞ SALATASI  MEYVE  *CAL: 1340 kcal* | **05**  EZOGELİN ÇORBASI  MANTAR SOTE  NAP.SOSLU MAKARNA  MEYVE  *CAL: 1443 kcal* | **06**  FIRIN SEBZE GÜVEÇ  GÖKUŞAĞI PİLAVI  ACILI EZME  SICAK AŞURE  *CAL: 1286 kcal* | **07**  PİRİNÇ ÇORBASI  SOS. KAR. KIZARTMA  PATATESLİ BÖREK  KAKAO TOPU  *CAL: 1330 kcal* | **08**  DOMATES ÇORBASI  GAR.Y. MER. KÖFTESİ  TAVA PATATES  MEYVE  *CAL: 1420 kcal* |
| **09**  BUĞDAY ÇORBASI  PATLICAN MUSAKKA  DOM. BULGUR PİLAVI  MEYVE  *CAL: 1390 kcal* | **10**  DOMATES ÇORBASI  GAR. FALAFEL  NAP. SOSLU MAKARNA  MEVSİM SALATA  *CAL: 1367 kcal* | **11**  Z.Y. BEZELYE  PİRİNÇ PİLAVI  KAŞIK SALATA  TAHİN HELVA  *CAL: 1287 kcal* | **12**  MERCİMEK ÇORBASI  RÖŞTİ  DOM. BULGUR PİLAVI  MEVSİM SALATA  *CAL: 1287 kcal* | **13**  DOMATES ÇORBASI  SOS.KAR. KIZARTMA  PATATESLİ BÖREK  MEYVE  *CAL: 1480 kcal* | **14**  Z.Y..NOHUT  ŞEH. PİRİNÇ PİLAVI  KARIŞIK TURŞU  MEYVE  *CAL: 1395 kcal* | **15**  PİRİNÇ ÇORBASI  FIRIN SEBZE GÜVEÇ  BULGUR PİLAVI  MEYVE  *CAL: 1321 kcal* |
| **16**  KURU FASULYE  BULGUR PİLAVI  MEVSİM SALATA  UN HELVASI  *CAL: 1430 kcal* | **17**  MERCİMEK ÇORBASI  SEBZE GRATEN  SOSLU MAKARNA  MEYVE  *CAL: 1420 kcal* | **18**  EZOGELİN ÇORBASI  RÖŞTİ  ERİŞTE  MEYVE  *CAL: 1287 kcal* | **19**  TOYGA ÇORBA  Z.Y. ISPANAK  PATATESLİ BÖREK  TAHİN HELVA  *CAL: 1385 kcal* | **20**  ŞEHRİYE ÇORBASI  İMAM BAYILDI  PİRİNÇ PİLAVI  ACILI EZME  *CAL:1296 kcal* | **21**  BUĞDAY ÇORBASI  Z.Y. BROKOLİ  MAKARNA  MEYVE  *CAL: 1420 kcal* | **22**  EZOGELİN ÇORBASI  Y. MERCİMEK KÖFTESİ  BULGUR PİLAVI  MEYVE  *CAL: 1287 kcal* |
| **23**  DOMATES ÇORBASI  MELANZENE  MAKARNA  ÇOBAN SALATA  *CAL:1390 kcal* | **24**  Z.Y. NOHUT  GÖKKUŞAĞI PİLAVI  ACILI EZME  KABAK TATLISI  *CAL: 1286 kcal* | **25**  MERCİMEK KÖFTE  PATATAESLİ BÖREK  MEVSİM SALATASI  MEYVE  *CAL: 1340 kcal* | **26**  SEBZE ÇORBASI  Z.Y. YEŞİL MERCİMEK  KÖRİLİ BULGUR PİLAVI  PANCAR SALATASI  *CAL: 1395 kcal* | **27**  MAHLUTA ÇORBA  Z.Y. PIRASA  MAKARNA  İRMİK HELVASI  *CAL: 1385 kcal* | **28**  PİRİNÇ ÇORBASI  SOS. KAR. KIZARTMA  PATATESLİ BÖREK KAKAO TOPU  *CAL: 1330 kcal* | **29**  DOMATES ÇORBASI  KABAK KALYE  TAVA PATATES  MEYVE  *CAL: 1395 kcal* |
| **30**  BARBUNYA PİLAKİ  NAP. SOSLU MAKARNA  ÇOBAN SALATA  MEYVE  *CAL: 1390 kcaL* | **31**  MERCİMEK ÇORBASI  MANTAR SOTE  PİRİNÇ PİLAVI  KAKAO TOPU  *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.*