

 **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 ÇORBASIZ.Y. BROKOLİBULGUR PİLAVIMEYVE*CAL: 1287 kcal* |
| **02**HAVUÇLU BEZELYEPİRİNÇ PİLAVIMEVSİM SALATATAHİN HELVA*CAL: 1390 kcal*  | **03**PİRİNÇ ÇORBASIPATLICAN MUSAKKAERİŞTEMEVSİM SALATA*CAL: 1360* | **04**Z.Y. ISPANAKPATATESLİ BÖREKKIŞ SALATASIMEYVE*CAL: 1340 kcal* | **05**EZOGELİN ÇORBASIMANTAR SOTENAP.SOSLU MAKARNAMEYVE*CAL: 1443 kcal* | **06**FIRIN SEBZE GÜVEÇGÖKUŞAĞI PİLAVIACILI EZMESICAK AŞURE*CAL: 1286 kcal* | **07**PİRİNÇ ÇORBASISOS. KAR. KIZARTMAPATATESLİ BÖREKKAKAO TOPU*CAL: 1330 kcal* | **08**DOMATES ÇORBASIGAR.Y. MER. KÖFTESİTAVA PATATESMEYVE *CAL: 1420 kcal* |
| **09**BUĞDAY ÇORBASIPATLICAN MUSAKKADOM. BULGUR PİLAVIMEYVE*CAL: 1390 kcal* | **10**DOMATES ÇORBASIGAR. FALAFEL NAP. SOSLU MAKARNAMEVSİM SALATA*CAL: 1367 kcal* | **11**Z.Y. BEZELYEPİRİNÇ PİLAVIKAŞIK SALATATAHİN HELVA*CAL: 1287 kcal* | **12**MERCİMEK ÇORBASIRÖŞTİDOM. BULGUR PİLAVIMEVSİM SALATA*CAL: 1287 kcal* | **13**DOMATES ÇORBASISOS.KAR. KIZARTMAPATATESLİ BÖREK MEYVE*CAL: 1480 kcal* | **14**Z.Y..NOHUTŞEH. PİRİNÇ PİLAVIKARIŞIK TURŞUMEYVE*CAL: 1395 kcal* | **15**PİRİNÇ ÇORBASIFIRIN SEBZE GÜVEÇBULGUR PİLAVIMEYVE*CAL: 1321 kcal* |
| **16**KURU FASULYEBULGUR PİLAVIMEVSİM SALATAUN HELVASI*CAL: 1430 kcal* | **17**MERCİMEK ÇORBASISEBZE GRATENSOSLU MAKARNAMEYVE*CAL: 1420 kcal* | **18**EZOGELİN ÇORBASIRÖŞTİERİŞTEMEYVE*CAL: 1287 kcal* | **19**TOYGA ÇORBAZ.Y. ISPANAKPATATESLİ BÖREKTAHİN HELVA*CAL: 1385 kcal* | **20**ŞEHRİYE ÇORBASIİMAM BAYILDIPİRİNÇ PİLAVIACILI EZME*CAL:1296 kcal* | **21**BUĞDAY ÇORBASIZ.Y. BROKOLİMAKARNA MEYVE*CAL: 1420 kcal* | **22**EZOGELİN ÇORBASIY. MERCİMEK KÖFTESİBULGUR PİLAVIMEYVE*CAL: 1287 kcal* |
| **23**DOMATES ÇORBASIMELANZENE MAKARNAÇOBAN SALATA *CAL:1390 kcal*  | **24**Z.Y. NOHUTGÖKKUŞAĞI PİLAVIACILI EZMEKABAK TATLISI*CAL: 1286 kcal* | **25**MERCİMEK KÖFTEPATATAESLİ BÖREKMEVSİM SALATASIMEYVE*CAL: 1340 kcal* | **26**SEBZE ÇORBASIZ.Y. YEŞİL MERCİMEKKÖRİLİ BULGUR PİLAVIPANCAR SALATASI*CAL: 1395 kcal* | **27**MAHLUTA ÇORBAZ.Y. PIRASAMAKARNAİRMİK HELVASI*CAL: 1385 kcal*  | **28**PİRİNÇ ÇORBASISOS. KAR. KIZARTMAPATATESLİ BÖREK KAKAO TOPU*CAL: 1330 kcal* | **29**DOMATES ÇORBASIKABAK KALYETAVA PATATESMEYVE *CAL: 1395 kcal* |
| **30**BARBUNYA PİLAKİNAP. SOSLU MAKARNAÇOBAN SALATAMEYVE*CAL: 1390 kcaL* | **31**MERCİMEK ÇORBASIMANTAR SOTEPİRİNÇ PİLAVIKAKAO 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.*