

 **T.C. EGE ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ**

Sağlık, Kültür ve Spor Daire Başkanlığı

 Beslenme Hizmetleri Şube Müdürlüğü

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

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***PAZARTESİ******(MONDAY)*** | ***SALI******(TUESDAY)*** | ***ÇARŞAMBA******(WEDNESDAY)*** | ***PERŞEMBE******(THURSDAY)*** | ***CUMA******(FRIDAY)*** | ***CUMARTESİ******(SATURDAY)*** | ***PAZAR******(SUNDAY)*** |
|  |  |  |  |  |  | **01**SEBZELİ FIRIN GÜVEÇPİRİNÇ PİLAVIKAŞIK SALATAHAVUÇ TOPU*CAL: 1287 kcal* |
| **02**DOMATES ÇORBASIY. MERCİMEK KÖFTESİBÖRÜLCE PİYAZIKAKAO TOPU*CAL: 1390 kcal*  | **03**MANTAR ÇORBASIFIR. SOSLU PATATESBULGUR PİLAVIMEVSİM SALATA*CAL:1304 kcal* | **04**MERCİMEK ÇORBASIGAR. FALAFEL MAKARNAACILI EZME*CAL: 1367 kcal* | **05**Z.Y. TAZE FASULYEPİRİNÇ PİLAVIMEYVETAHİN HELVA*CAL: 1395 kcal* | **06**PİRİNÇ ÇORBASIZ.Y. BROKOLİERİŞTEMEVSİM SALATA*CAL: 1385 kcal* | **07**MAHLUTA ÇORBAPATLICAN MUSAKKAPİRİNÇ PİLAVIMEYVE*CAL: 1421 kcal* | **08**Z.Y. BEZELYEMAKARNAMEVSİM SALATAUN HELVASI*CAL: 1321 kcal*  |
| **09**Z.Y. KURU FASULYEŞEH. PİRİNÇ PİLAVIACILI EZMETAHİN HLVA *CAL:1390 kcal* | **10**PİRİNÇ ÇORBASIBRAVASKEKLİK PİLAVIMEYVE *CAL: 1443 kcal* | **11**MERCİMEK ÇORBASIP. ÜSTÜ KURU FASULYEKAKAO TOPUMEVSİM SALATA*CAL: 1390 kcal* | **12**DOMATES ÇORBASISEBZE SOTEMAKARNAMEYVE*CAL: 1287 kcal* | **13**MEVSİM TÜRLÜGÖKKUŞAĞI PİLAVIKAŞIK SALATASIHAVUÇ TOPU*CAL: 1422 kcal* | **14**DOMATES ÇORBASIGAR. FALAFELPİYAZMEYVE*CAL: 1420 kcal* | **15**PATLICAN MUSAKKAMAKARNAKAŞIK SALATAMEYVE*CAL: 1316 kcal* |
| **16**ŞEHRİYE ÇORBASIP. ÜSTÜ NOHUTMEVSİM SALATAMEYVE*CAL:1490 kcal* | **17**PİRİNÇ ÇORBASISEBZELİ FIRIN GÜVEÇBULGUR PİLAVIMEYVE*CAL: 1287 kcal* | **18**Z.Y. BAMYAPİRİNÇ PİLAVIACILI EZMETAHİN HELVA*CAL: 1390 kcal* | **19**MERCİMEK ÇORBASISULU PATATESMAKARNAMEVSİM SALATA*CAL: 1395 kcal* | **20**Z.Y. NOHUTKÖRİLİ BULGUR PİLAVIYEŞİL SALATAKAKAO TOPU *CAL: 1395 kcal* | **21**DOMATES ÇORBASIGAR. FALAFELTAVA PATATESMEYVE *CAL: 1395 kcal* | **22**SEBZELİ FIRIN GÜVEÇPİRİNÇ PİLAVIACILI EZMEİRMİK HELVASI*CAL: 1287 kcal* |
| **23**Z.Y. YEŞİL MERCİMEKŞEH. PİRİNÇ PİLAVIKAŞIK SALATATAHİN HELVA*CAL: 1360* | **24**MANTAR ÇORBASIDIYARBAKIR GÜVECİDOM. BULGUR PİLAVIKIŞ SALATASI*CAL:1304 kcal* | **25**MERCİMEK ÇORBASIFIR. MELANZENENAP. SOSLU MAKARNA MEYVE*CAL: 1287 kcal* | **26**DOMATES ÇORBASIZ.Y. DOLMAPATAESLİ BÖREKHAVUÇ TOPU*CAL: 1395 kcal* | **27**EZOGELİN ÇORBAMERCİMEK KÖFTESİYEŞİL SALATATAHİN HELVA*CAL: 1385 kcal*  | **28**MERCİMEK ÇORBASIKABAK KALYEPİRİNÇ PİLAVIMEYVE*CAL: 1330 kcal* | **29**Z.Y. BEZELYEMAKARNAMEVSİM SALATAMEYVE*CAL: 1395 kcal* |
| **30**TEL ŞEHRİYE ÇORBASIP. ÜSTÜ NOHUTMEVSİM SALATAMEYVE*CAL: 1390 kcaL* | **31**KURU FASULYEDOM. BULGUR PİLAVIACILI EZMETAHİN HELVA*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.*