

**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 GÜVEÇ  PİRİNÇ PİLAVI  KAŞIK SALATA  HAVUÇ TOPU  *CAL: 1287 kcal* |
| **02**  DOMATES ÇORBASI  Y. MERCİMEK KÖFTESİ  BÖRÜLCE PİYAZI  KAKAO TOPU  *CAL: 1390 kcal* | **03**  MANTAR ÇORBASI  FIR. SOSLU PATATES  BULGUR PİLAVI  MEVSİM SALATA  *CAL:1304 kcal* | **04**  MERCİMEK ÇORBASI  GAR. FALAFEL  MAKARNA  ACILI EZME  *CAL: 1367 kcal* | **05**  Z.Y. TAZE FASULYE  PİRİNÇ PİLAVI  MEYVE  TAHİN HELVA  *CAL: 1395 kcal* | **06**  PİRİNÇ ÇORBASI  Z.Y. BROKOLİ  ERİŞTE  MEVSİM SALATA  *CAL: 1385 kcal* | **07**  MAHLUTA ÇORBA  PATLICAN MUSAKKA  PİRİNÇ PİLAVI  MEYVE  *CAL: 1421 kcal* | **08**  Z.Y. BEZELYE  MAKARNA  MEVSİM SALATA  UN HELVASI  *CAL: 1321 kcal* |
| **09**  Z.Y. KURU FASULYE  ŞEH. PİRİNÇ PİLAVI  ACILI EZME  TAHİN HLVA  *CAL:1390 kcal* | **10**  PİRİNÇ ÇORBASI  BRAVAS  KEKLİK PİLAVI  MEYVE  *CAL: 1443 kcal* | **11**  MERCİMEK ÇORBASI  P. ÜSTÜ KURU FASULYE  KAKAO TOPU  MEVSİM SALATA  *CAL: 1390 kcal* | **12**  DOMATES ÇORBASI  SEBZE SOTE  MAKARNA  MEYVE  *CAL: 1287 kcal* | **13**  MEVSİM TÜRLÜ  GÖKKUŞAĞI PİLAVI  KAŞIK SALATASI  HAVUÇ TOPU  *CAL: 1422 kcal* | **14**  DOMATES ÇORBASI  GAR. FALAFEL  PİYAZ  MEYVE  *CAL: 1420 kcal* | **15**  PATLICAN MUSAKKA  MAKARNA  KAŞIK SALATA  MEYVE  *CAL: 1316 kcal* |
| **16**  ŞEHRİYE ÇORBASI  P. ÜSTÜ NOHUT  MEVSİM SALATA  MEYVE  *CAL:1490 kcal* | **17**  PİRİNÇ ÇORBASI  SEBZELİ FIRIN GÜVEÇ  BULGUR PİLAVI  MEYVE  *CAL: 1287 kcal* | **18**  Z.Y. BAMYA  PİRİNÇ PİLAVI  ACILI EZME  TAHİN HELVA  *CAL: 1390 kcal* | **19**  MERCİMEK ÇORBASI  SULU PATATES  MAKARNA  MEVSİM SALATA  *CAL: 1395 kcal* | **20**  Z.Y. NOHUT  KÖRİLİ BULGUR PİLAVI  YEŞİL SALATA  KAKAO TOPU  *CAL: 1395 kcal* | **21**  DOMATES ÇORBASI  GAR. FALAFEL  TAVA PATATES  MEYVE  *CAL: 1395 kcal* | **22**  SEBZELİ FIRIN GÜVEÇ  PİRİNÇ PİLAVI  ACILI EZME  İRMİK HELVASI  *CAL: 1287 kcal* |
| **23**  Z.Y. YEŞİL MERCİMEK  ŞEH. PİRİNÇ PİLAVI  KAŞIK SALATA  TAHİN HELVA  *CAL: 1360* | **24**  MANTAR ÇORBASI  DIYARBAKIR GÜVECİ  DOM. BULGUR PİLAVI  KIŞ SALATASI  *CAL:1304 kcal* | **25**  MERCİMEK ÇORBASI  FIR. MELANZENE  NAP. SOSLU MAKARNA MEYVE  *CAL: 1287 kcal* | **26**  DOMATES ÇORBASI  Z.Y. DOLMA  PATAESLİ BÖREK  HAVUÇ TOPU  *CAL: 1395 kcal* | **27**  EZOGELİN ÇORBA  MERCİMEK KÖFTESİ  YEŞİL SALATA  TAHİN HELVA  *CAL: 1385 kcal* | **28**  MERCİMEK ÇORBASI  KABAK KALYE  PİRİNÇ PİLAVI  MEYVE  *CAL: 1330 kcal* | **29**  Z.Y. BEZELYE  MAKARNA  MEVSİM SALATA  MEYVE  *CAL: 1395 kcal* |
| **30**  TEL ŞEHRİYE ÇORBASI  P. ÜSTÜ NOHUT  MEVSİM SALATA  MEYVE  *CAL: 1390 kcaL* | **31**  KURU FASULYE  DOM. BULGUR PİLAVI  ACILI EZME  TAHİN 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.*