

 **T.C. EGE ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ**

Sağlık, Kültür ve Spor Daire Başkanlığı

 Beslenme Hizmetleri Şube Müdürlüğü

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

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***PAZARTESİ******(MONDAY)*** | ***SALI******(TUESDAY)*** | ***ÇARŞAMBA******(WEDNESDAY)*** | ***PERŞEMBE******(THURSDAY)*** | ***CUMA******(FRIDAY)*** | ***CUMARTESİ******(SATURDAY)*** | ***PAZAR******(SUNDAY)*** |
|  |  |  |  |  |  | **01**EZOGELİN ÇORBASIZ.Y. BROKOLİBULGUR PİLAVIAYRAN*CAL: 1287 kcal* |
| **02**HAVUÇLU BEZELYEPİRİNÇ PİLAVIYOĞURTŞÖBİYET*CAL: 1390 kcal*  | **03**YAYLA ÇORBASIPATLICAN MUSAKKAERİŞTEMEVSİM SALATA*CAL: 1360* | **04**Z.Y. ISPANAKSU BÖREĞİKIŞ SALATASIMEYVE*CAL: 1340 kcal* | **05**EZOGELİN ÇORBASIMANTAR SOTENAP.SOSLU MAKARNAAYRAN*CAL: 1443 kcal* | **06**FIRIN SEBZE GÜVEÇGÖKUŞAĞI PİLAVIYOĞURTSICAK AŞURE*CAL: 1286 kcal* | **07**YOĞURT ÇORBASIYOĞ.SOS. KAR. KIZARTMAKALEM BÖREĞİ PROFİTEROL*CAL: 1330 kcal* | **08**DOMATES ÇORBASIGAR. SEBZELİ PİZZATAVA PATATESAYRAN *CAL: 1420 kcal* |
| **09**TARHANA ÇORBASIPATLICAN MUSAKKADOM. BULGUR PİLAVIMEYVE*CAL: 1390 kcal* | **10**KR. DOMATES ÇORBAGAR. FALAFEL NAP. SOSLU MAKARNAMEVSİM SALATA*CAL: 1367 kcal* | **11**Z.Y. BEZELYEPİRİNÇ PİLAVIYOĞURTSARAY BURMA*CAL: 1287 kcal* | **12**MERCİMEK ÇORBASIRÖŞTİDOM. BULGUR PİLAVIYOĞURT*CAL: 1287 kcal* | **13**DOMATES ÇORBASIYOĞ.SOS.KAR. KIZARTMAKALEM BÖREĞİ FIRIN SÜTLAÇ*CAL: 1480 kcal* | **14**Z.Y..NOHUTŞEH. PİRİNÇ PİLAVIKARIŞIK TURŞUYOĞURT*CAL: 1395 kcal* | **15**YOĞURT ÇORBASIFIRIN SEBZE GÜVEÇBULGUR PİLAVIMEYVE*CAL: 1321 kcal* |
| **16**KURU FASULYEBULGUR PİLAVIYOĞURTCEVİZLİ BAKLAVA*CAL: 1430 kcal* | **17**MERCİMEK ÇORBASISEBZE GRATENSOSLU MAKARNAYOĞURT*CAL: 1420 kcal* | **18**EZOGELİN ÇORBASIRÖŞTİPEY.ERİŞTEAYRAN*CAL: 1287 kcal* | **19**TOYGA ÇORBAYOĞURTLU ISPANAKSU BÖREĞİSÜTLAÇ*CAL: 1385 kcal* | **20**ŞEHRİYE ÇORBASIİMAM BAYILDITER. PİRİNÇ PİLAVIYOĞURT*CAL:1296 kcal* | **21**BUĞDAY ÇORBASIZ.Y. BROKOLİMAKARNA MEYVE*CAL: 1420 kcal* | **22**EZOGELİN ÇORBASIY. MER.CİMEK KÖFTESİBULGUR PİLAVIAYRAN*CAL: 1287 kcal* |
| **23**TARHANA ÇORBASIMELANZENE MAKARNAKURU CACIK *CAL:1390 kcal*  | **24**Z.Y. NOHUTGÖKKUŞAĞI PİLAVIYOĞURTKABAK TATLISI*CAL: 1286 kcal* | **25**MERCİMEK KÖFTESU BÖREĞİMEVSİM SALATASIMEYVE*CAL: 1340 kcal* | **26**KR. SEBZE ÇORBASIZ.Y. YEŞİL MERCİMEKKÖRİLİ BULGUR PİLAVIPEMBE SULTAN*CAL: 1395 kcal* | **27**MAHLUTA ÇORBAZ.Y. PIRASAMAKARNACEVİZLİ BAKLAVA*CAL: 1385 kcal*  | **28**YAYLA ÇORBASIYOĞ.SOS. KAR. KIZARTMAKALEM BÖREĞİ SUPANGLE*CAL: 1330 kcal* | **29**DOMATES ÇORBASIGAR. SEBZELİ PİZZATAVA PATATESAYRAN *CAL: 1395 kcal* |
| **30**BARBUNYA PİLAKİNAP. SOSLU MAKARNAYOĞURTMEYVE*CAL: 1390 kcaL* | **31**MERCİMEK ÇORBASIMANTAR SOTETER. PİRİNÇ PİLAVIYILBAŞI PASTASI*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.*