

 **T.C. EGE ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ**

Sağlık, Kültür ve Spor Daire Başkanlığı

 Beslenme Hizmetleri Şube Müdürlüğü

**2024 YILI EKİM AYI AKŞAM GLUTENSİZ YEMEK LİSTESİ**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***PAZARTESİ******(MONDAY)*** | ***SALI******(TUESDAY)*** | ***ÇARŞAMBA******(WEDNESDAY)*** | ***PERŞEMBE******(THURSDAY)*** | ***CUMA******(FRIDAY)*** | ***CUMARTESİ******(SATURDAY)*** | ***PAZAR******(SUNDAY)*** |
|  | **01**SEBZE ÇORBAKIYMA KAVURMAPİRİNÇ PİLAVIKURU CACIK*CAL: 1367 kcal* | **02**MAHLUTA ÇORBAPÜR. ET SOTEPİRİNÇ PİLAVIMEYVE*CAL: 1412 kcal* | **03**EZOGELİN ÇORBASIPİLİÇ TANTUNİPİRİNÇ PİLAVIAYRAN*CAL: 1349 kcal* | **04**ZY. TAZE FASULYEPİRİNÇ PİLAVIYOĞURTMEYVE*CAL: 1480 kcal* | **05**YAYLA ÇORBASIÇİFTLİK KEBABIPİRİNÇ PİLAVIMEYVE*CAL: 1304 kcal* | **06**DOMATES ÇORBASIKIYMA KAVURMAPİRİNÇ PİLAVIAYRAN*CAL: 1343 kcal* |
| **07**HAVUÇLU BEZELYEPİRİNÇ PİLAVIYOĞURTMEYVE*CAL: 1390 kcal* | **08**YAYLA ÇORBASIDİYARBAKIR GÜVECİPİRİNÇ PİLAVIÇOBAN SALATA*CAL: 1360 kcal* | **09**KIYMALI SOTEPİRİNÇ PİLAVIMEVSİM SALATAMEYVE*CAL: 1439 kcal* | **10**EZOGELİN ÇORBASIGAR. FIR. PİLİÇ BAGETPİRİNÇ PİLAVIAYRAN*CAL: 1443 kcal* | **11**FIRINDA SEBZE GÜVEÇGÖKKUŞAĞI PİLAVIYOĞURTMEYVE*CAL: 1443 kcal* | **12**DÜĞÜN ÇORBASIY. SOS KAR. KIZARTMAPİRİNÇ PİLAVIMEYVE*CAL: 1325 kcal* | **13**DOMATES ÇORBASITAVUK IZGARATAVA PATATESAYRAN*CAL: 1280 kcal* |
| **14**DOMATES ÇORBASIP.ÜSTÜ ET KAVURMAÇOBAN SALATAAYRAN*CAL: 1390 kcal* | **15**YAYLA ÇORBASIGAR. ÇITIR PİLİÇPİRİNÇ PİLAVIÇOBAN SALATA*CAL: 1420 kcal* | **16**KIYMALI BEZELYEPİRİNÇ PİLAVIYOĞURTMEYVE*CAL: 1340 kcal* | **17**MERCİMEK ÇORBASIKIYMA KAVURMAPİRİNÇ PİLAVIYOĞURT*CAL: 1420 kcal* | **18**DÜĞÜN ÇORBASIY. SOS KAR. KIZARTMAPİRİNÇ PİLAVIMEYVE*CAL: 1325 kcal* | **19**ETLİ NOHUTPİRİNÇ PİLAVIKARIŞIK TURŞUYOĞURT*CAL: 1330 kcal* | **20**YOĞURT ÇORBASIFIRIN GÜVEÇPİRİNÇ PİLAVIMEYVE*CAL: 1290 kcal* |
| **21**KURU FASULYEPİRİNÇ PİLAVIYOĞURTMEYVE*CAL: 1430 kcal* | **22**SEBZE ÇORBAKIYMALI PATATESPİRİNÇ PİLAVIYOĞURTLU EZME*CAL: 1367 kcal* | **23**MERCİMEK ÇORBASIPÜR. ÇOBAN KAVURMAPİRİNÇ PİLAVIMEYVE*CAL: 1412 kcal* | **24**ŞAFAK ÇORBASIFIR. GAR. PİLİÇ KÜLBASTIKÖRİLİ PİRİNÇ PİLAVIAYRAN*CAL: 1349 kcal* | **25**ZY. TAZE FASULYEPİRİNÇ PİLAVIYOĞURTMEYVE*CAL: 1480 kcal* | **26**KÖYLÜ ÇORBABAHÇEVAN KEBABIPİRİNÇ PİLAVIMEYVE*CAL: 1304 kcal* | **27**EZOGELİN ÇORBAKIYMA KAVURMAPİRİNÇ PİLAVIAYRAN*CAL: 1596 kcal* |
| **28****RESMİ TATİL** | **29****RESMİ TATİL** | **30**YAYLA ÇORBASITAVUK IZGARABÖRÜLCE PİYAZIMEYVE*CAL: 1339 kcal* | **31**DOMATES ÇORBASIGAR. ÇITIR PİLİÇPİRİNÇ PİLAVIAYRAN*CAL: 1420 kcal* |  |  |  |

***\*****Yukarıda belirtilen 1 öğünlük toplam kalori değerlerine, 50 gr ekmeğin değeri olan 160 kalori ilave edilmiştir.* ***\**** *1 öğünün ortalama kalori değeri 1446 kcal‘dir.*