

**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 ÇORBA  KIYMA KAVURMA  PİRİNÇ PİLAVI  KURU CACIK  *CAL: 1367 kcal* | **02**  MAHLUTA ÇORBA  PÜR. ET SOTE  PİRİNÇ PİLAVI  MEYVE  *CAL: 1412 kcal* | **03**  EZOGELİN ÇORBASI  PİLİÇ TANTUNİ  PİRİNÇ PİLAVI  AYRAN  *CAL: 1349 kcal* | **04**  ZY. TAZE FASULYE  PİRİNÇ PİLAVI  YOĞURT  MEYVE  *CAL: 1480 kcal* | **05**  YAYLA ÇORBASI  ÇİFTLİK KEBABI  PİRİNÇ PİLAVI  MEYVE  *CAL: 1304 kcal* | **06**  DOMATES ÇORBASI  KIYMA KAVURMA  PİRİNÇ PİLAVI  AYRAN  *CAL: 1343 kcal* |
| **07**  HAVUÇLU BEZELYE  PİRİNÇ PİLAVI  YOĞURT  MEYVE  *CAL: 1390 kcal* | **08**  YAYLA ÇORBASI  DİYARBAKIR GÜVECİ  PİRİNÇ PİLAVI  ÇOBAN SALATA  *CAL: 1360 kcal* | **09**  KIYMALI SOTE  PİRİNÇ PİLAVI  MEVSİM SALATA  MEYVE  *CAL: 1439 kcal* | **10**  EZOGELİN ÇORBASI  GAR. FIR. PİLİÇ BAGET  PİRİNÇ PİLAVI  AYRAN  *CAL: 1443 kcal* | **11**  FIRINDA SEBZE GÜVEÇ  GÖKKUŞAĞI PİLAVI  YOĞURT  MEYVE  *CAL: 1443 kcal* | **12**  DÜĞÜN ÇORBASI  Y. SOS KAR. KIZARTMA  PİRİNÇ PİLAVI  MEYVE  *CAL: 1325 kcal* | **13**  DOMATES ÇORBASI  TAVUK IZGARA  TAVA PATATES  AYRAN  *CAL: 1280 kcal* |
| **14**  DOMATES ÇORBASI  P.ÜSTÜ ET KAVURMA  ÇOBAN SALATA  AYRAN  *CAL: 1390 kcal* | **15**  YAYLA ÇORBASI  GAR. ÇITIR PİLİÇ  PİRİNÇ PİLAVI  ÇOBAN SALATA  *CAL: 1420 kcal* | **16**  KIYMALI BEZELYE  PİRİNÇ PİLAVI  YOĞURT  MEYVE  *CAL: 1340 kcal* | **17**  MERCİMEK ÇORBASI  KIYMA KAVURMA  PİRİNÇ PİLAVI  YOĞURT  *CAL: 1420 kcal* | **18**  DÜĞÜN ÇORBASI  Y. SOS KAR. KIZARTMA  PİRİNÇ PİLAVI  MEYVE  *CAL: 1325 kcal* | **19**  ETLİ NOHUT  PİRİNÇ PİLAVI  KARIŞIK TURŞU  YOĞURT  *CAL: 1330 kcal* | **20**  YOĞURT ÇORBASI  FIRIN GÜVEÇ  PİRİNÇ PİLAVI  MEYVE  *CAL: 1290 kcal* |
| **21**  KURU FASULYE  PİRİNÇ PİLAVI  YOĞURT  MEYVE  *CAL: 1430 kcal* | **22**  SEBZE ÇORBA  KIYMALI PATATES  PİRİNÇ PİLAVI  YOĞURTLU EZME  *CAL: 1367 kcal* | **23**  MERCİMEK ÇORBASI  PÜR. ÇOBAN KAVURMA  PİRİNÇ PİLAVI  MEYVE  *CAL: 1412 kcal* | **24**  ŞAFAK ÇORBASI  FIR. GAR. PİLİÇ KÜLBASTI  KÖRİLİ PİRİNÇ PİLAVI  AYRAN  *CAL: 1349 kcal* | **25**  ZY. TAZE FASULYE  PİRİNÇ PİLAVI  YOĞURT  MEYVE  *CAL: 1480 kcal* | **26**  KÖYLÜ ÇORBA  BAHÇEVAN KEBABI  PİRİNÇ PİLAVI  MEYVE  *CAL: 1304 kcal* | **27**  EZOGELİN ÇORBA  KIYMA KAVURMA  PİRİNÇ PİLAVI  AYRAN  *CAL: 1596 kcal* |
| **28**  **RESMİ TATİL** | **29**  **RESMİ TATİL** | **30**  YAYLA ÇORBASI  TAVUK IZGARA  BÖRÜLCE PİYAZI  MEYVE  *CAL: 1339 kcal* | **31**  DOMATES ÇORBASI  GAR. ÇITIR PİLİÇ  PİRİNÇ PİLAVI  AYRAN  *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.*