

 **T.C. EGE ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ**

Sağlık, Kültür ve Spor Daire Başkanlığı

 Beslenme Hizmetleri Şube Müdürlüğü

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

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***PAZARTESİ******(MONDAY)*** | ***SALI******(TUESDAY)*** | ***ÇARŞAMBA******(WEDNESDAY)*** | ***PERŞEMBE******(THURSDAY)*** | ***CUMA******(FRIDAY)*** | ***CUMARTESİ******(SATURDAY)*** | ***PAZAR******(SUNDAY)*** |
|  | **01**MEVSİM TÜRLÜKÖRİLİ PİRİNÇ PİLAVIYOĞURTMEYVE*CAL: 1284 kcal* | **02**YAYLA ÇORBASIFIR. GAR. SPECİAL BUTPİRİNÇ PİLAVIPEMBE SULTAN*CAL: 1287 kcal* | **03**Z.Y NOHUTPİRİNÇ PİLAVIYOĞURTKOMPOSTO*CAL: 1385 kcal* | **04**SRBZE ÇORBASIKIYMA KAVURMAPİRİNÇ PİLAVIMEYVE*CAL:1296 kcal* | **05**DOMATES ÇORBASITAVUK IZGARATAVA PATATESAYRAN*CAL: 1420 kcal* | **06**ZY. TAZE FASULYEPİRİNÇ PİLAVIYOĞURTÇOBAN SALATA*CAL: 1316 kcal* |
| **07**DOMATES ÇORBASIPİLİÇ SOTEŞAKŞUKAMEYVE*CAL: 1390 kcal* | **08**MANTAR ÇORBASIKIYMA KAVURMAPİRİNÇ PİLAVIYOĞURT*CAL: 1422 kcal* | **09**MERCİMEK ÇORBASIGAR. ÇITIR PİLİÇPİRİNÇ PİLAVIYOĞURTLU EZME*CAL: 1360* | **10**ZY. TAZE FASULYEPİRİNÇ PİLAVIYOĞURTMEYVE*CAL: 1395 kcal* | **11**YAYLA ÇORBASIPÜRELİ TAS KEBABIPİRİNÇ PİLAVIÇOBAN SALATA*CAL: 1286 kcal* | **12**EZOGELİN ÇORBAİMAM BAYILDIPİRİNÇ PİLAVIAYRAN*CAL: 1346 kcal* | **13**KIY. BEZELYEPİRİNÇ PİLAVIYOĞURTMEYVE*CAL: 1321 kcal* |
| **14**ETLİ KURU FASULYEPİRİNÇ PİLAVIYOĞURTMEVSİM SALATA*CAL: 1348kcal* | **15**MERCİMEK ÇORBASIPÜR. KIYMA SOTEPİRİNÇ PİLAVIAYRAN*CAL:1304 kcal* | **16**DOMATES ÇORBASIPİLİÇ KAVURMAPİRİNÇ PİLAVIMEYVE*CAL: 1640 kcal* | **17**MEVSİM TÜRLÜGÖKKUŞAĞI PİLAVIKURU CACIKMEYVE*CAL: 1395 kcal* | **18**YAYLA ÇORBASIPÜR. ET SOTEPİRİNÇ PİLAVIMEVSİM SALATA*CAL: 1385 kcal* | **19**DOMATES ÇORBASIKIYMA KAVURMAPİYAZAYRAN*CAL: 1421 kcal* | **20**ETLİ PATATESPİRİNÇ PİLAVIKURU CACIKKOMPOSTO*CAL: 1285 kcal* |
| **21**MERCİMEK ÇORBASIP.ÜSTÜ ET KAVURMAMEVSİM SALATAAYRAN *CAL:1390 kcal* | **22**SEBZE GRATENPİRİNÇ PİLAVIYOĞURTMEYVE*CAL: 1284 kcal* | **23**YAYLA ÇORBASIFIR. GAR. SPECİAL BUTPİRİNÇ PİLAVIKURU CACIK*CAL: 1287 kcal* | **24**Z.Y NOHUTPİRİNÇ PİLAVIYOĞURTMEVSİM SALATA*CAL: 1385 kcal* | **25**SEBZE ÇORBASIPÜR. KIYMAPİRİNÇ PİLAVIMEYVE*CAL:1296 kcal* | **21**DOMATES ÇORBASIPİLİÇ IZGARATAVA PATATESAYRAN*CAL: 1420 kcal* | **22**MEVSİM TÜRLÜPİRİNÇ PİLAVIYOĞURTMEYVE*CAL: 1316 kcal* |
| **28****RESMİ TATİL** | **29****RESMİ TATİL** | **30**HAVUÇLU BEZELYEPİRİNÇ PİLAVIYOĞURTMEVSİM SALATA*CAL: 1390 kcal* | **31**MERCİMEK ÇORBASIPATLICAN KEBABIPİRİNÇ PİLAVICACIK*CAL: 1395 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.*