

**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 TÜRLÜ  KÖRİLİ PİRİNÇ PİLAVI  YOĞURT  MEYVE  *CAL: 1284 kcal* | **02**  YAYLA ÇORBASI  FIR. GAR. SPECİAL BUT  PİRİNÇ PİLAVI  PEMBE SULTAN  *CAL: 1287 kcal* | **03**  Z.Y NOHUT  PİRİNÇ PİLAVI  YOĞURT  KOMPOSTO  *CAL: 1385 kcal* | **04**  SRBZE ÇORBASI  KIYMA KAVURMA  PİRİNÇ PİLAVI  MEYVE  *CAL:1296 kcal* | **05**  DOMATES ÇORBASI  TAVUK IZGARA  TAVA PATATES  AYRAN  *CAL: 1420 kcal* | **06**  ZY. TAZE FASULYE  PİRİNÇ PİLAVI  YOĞURT  ÇOBAN SALATA  *CAL: 1316 kcal* |
| **07**  DOMATES ÇORBASI  PİLİÇ SOTE  ŞAKŞUKA  MEYVE  *CAL: 1390 kcal* | **08**  MANTAR ÇORBASI  KIYMA KAVURMA  PİRİNÇ PİLAVI  YOĞURT  *CAL: 1422 kcal* | **09**  MERCİMEK ÇORBASI  GAR. ÇITIR PİLİÇ  PİRİNÇ PİLAVI  YOĞURTLU EZME  *CAL: 1360* | **10**  ZY. TAZE FASULYE  PİRİNÇ PİLAVI  YOĞURT  MEYVE  *CAL: 1395 kcal* | **11**  YAYLA ÇORBASI  PÜRELİ TAS KEBABI  PİRİNÇ PİLAVI  ÇOBAN SALATA  *CAL: 1286 kcal* | **12**  EZOGELİN ÇORBA  İMAM BAYILDI  PİRİNÇ PİLAVI  AYRAN  *CAL: 1346 kcal* | **13**  KIY. BEZELYE  PİRİNÇ PİLAVI  YOĞURT  MEYVE  *CAL: 1321 kcal* |
| **14**  ETLİ KURU FASULYE  PİRİNÇ PİLAVI  YOĞURT  MEVSİM SALATA  *CAL: 1348kcal* | **15**  MERCİMEK ÇORBASI  PÜR. KIYMA SOTE  PİRİNÇ PİLAVI  AYRAN  *CAL:1304 kcal* | **16**  DOMATES ÇORBASI  PİLİÇ KAVURMA  PİRİNÇ PİLAVI  MEYVE  *CAL: 1640 kcal* | **17**  MEVSİM TÜRLÜ  GÖKKUŞAĞI PİLAVI  KURU CACIK  MEYVE  *CAL: 1395 kcal* | **18**  YAYLA ÇORBASI  PÜR. ET SOTE  PİRİNÇ PİLAVI  MEVSİM SALATA  *CAL: 1385 kcal* | **19**  DOMATES ÇORBASI  KIYMA KAVURMA  PİYAZ  AYRAN  *CAL: 1421 kcal* | **20**  ETLİ PATATES  PİRİNÇ PİLAVI  KURU CACIK  KOMPOSTO  *CAL: 1285 kcal* |
| **21**  MERCİMEK ÇORBASI  P.ÜSTÜ ET KAVURMA  MEVSİM SALATA  AYRAN  *CAL:1390 kcal* | **22**  SEBZE GRATEN  PİRİNÇ PİLAVI  YOĞURT  MEYVE  *CAL: 1284 kcal* | **23**  YAYLA ÇORBASI  FIR. GAR. SPECİAL BUT  PİRİNÇ PİLAVI  KURU CACIK  *CAL: 1287 kcal* | **24**  Z.Y NOHUT  PİRİNÇ PİLAVI  YOĞURT  MEVSİM SALATA  *CAL: 1385 kcal* | **25**  SEBZE ÇORBASI  PÜR. KIYMA  PİRİNÇ PİLAVI  MEYVE  *CAL:1296 kcal* | **21**  DOMATES ÇORBASI  PİLİÇ IZGARA  TAVA PATATES  AYRAN  *CAL: 1420 kcal* | **22**  MEVSİM TÜRLÜ  PİRİNÇ PİLAVI  YOĞURT  MEYVE  *CAL: 1316 kcal* |
| **28**  **RESMİ TATİL** | **29**  **RESMİ TATİL** | **30**  HAVUÇLU BEZELYE  PİRİNÇ PİLAVI  YOĞURT  MEVSİM SALATA  *CAL: 1390 kcal* | **31**  MERCİMEK ÇORBASI  PATLICAN KEBABI  PİRİNÇ PİLAVI  CACIK  *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.*