

 **T.C. EGE ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ**

Sağlık, Kültür ve Spor Daire Başkanlığı

 Beslenme Hizmetleri Şube Müdürlüğü

 **2025 YILI EKİM AYI AKŞAM GLUTENSİZ YEMEK LİSTESİ**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***PAZARTESİ******(MONDAY)*** | ***SALI******(TUESDAY)*** | ***ÇARŞAMBA******(WEDNESDAY)*** | ***PERŞEMBE******(THURSDAY)*** | ***CUMA******(FRIDAY)*** | ***CUMARTESİ******(SATURDAY)*** | ***PAZAR******(SUNDAY)*** |
|  |  | **01**DİYARBAKIR GÜVECİPİRİNÇ PİLAVIYOĞURTMEYVE*CAL: 1286 kcal* | **02**YAYLA ÇORBASIİSPANYOL TAVUKPİRİNÇ PİLAVIMEVSİM SALATA*CAL: 1395 kcal* | **03**PATLICAN MUSAKKAPİRİNÇ PİLAVIYOĞURTMEYVE*CAL: 1385 kcal* | **04**KIYMALI Y. MERCİMEKPİRİNÇ PİLAVIKURU CACIKMEYVE*CAL: 1330 kcal* | **05**EZOGELİN ÇORBASIKIYMA KAVURMAPİRİNÇ PİLAVIAYRAN *CAL: 1395 kcal*  |
| **06**DOMATES ÇORBASIP. ÜSTÜ ET KAVURMAÇOBAN SALATAAYRAN*CAL: 1385 kcal* | **07**Z.Y. NOHUTPİRİNÇ PİLAVIYOĞURTMEYVE*CAL: 1286 kcal* | **08**DOMATES ÇORBASIPİLİÇ KAVURMAŞAKŞUKAMEYVE*CAL: 1420 kcal*  | **09**KARIŞIK MUSAKKAPİRİNÇ PİLAVICACIKMEYVE*CAL: 1385 kcal*  | **10**MERCİMEK ÇORBASIÇİN TAVUKPİRİNÇ PİLAVIYOĞURTLU GİRİT KABAK*CAL: 1395 kcal* | **11**DOMATES ÇORBASIET SOTEPİRİNÇ PİLAVIKURU CACIK*CAL: 1287 kcal* | **12**ETLİ PATATESPİRİNÇ PİLAVICACIKMEYVE*CAL: 1287 kcal* |
| **13**KURU FASULYEPİRİNÇ PİLAVIYOĞURTMEYVE*CAL: 1390 kcaL*  | **14**MERCİMEK ÇORBASIKIYMA KAVURMAPİRİNÇ PİLAVIKURU CACIK*CAL: 1390 kcaL* | **15**DOMATES ÇORBASIGAR. SPECİAL BUTPİRİNÇ PİLAVIAYRAN*CAL: 1340 kcal*  | **16**ŞAFAK ÇORBASIP. ÜSTÜ ET KAVURMAMEVSİM SALATAMEYVE*CAL: 1385 kcal*  | **17**GULAŞ ÇORBASIY. SOS. KAR. KIZARTMAPİRİNÇ PİLAVIMEYVE*CAL: 1395 kcal* | **18**MANTAR ÇORBASIÇOBAN KAVURMAPİRİNÇ PİLAVIYOĞURT*CAL: 1395 kcal*  | **19**ETLİ BEZELYEPİRİNÇ PİLAVIHAYDARİMEYVE*CAL: 1395 kcal*  |
| **20**MERCİMEK ÇORBASIET KAVURMAPİRİNÇ PİLAVIÇOBAN SALATA*CAL: 1390 kcaL* | **21**KIYMALI Y. MERCİMEKPİRİNÇ PİLAVIYOĞURTLU SEMİZOTUMEYVE*CAL: 1287 kcal* | **22**GULAŞ ÇORBASIYOĞURTLU ISPANAKPİRİNÇ PİLAVIMEYVE*CAL: 1420 kcal* | **23**MAHLUTA ÇORBASIKIYMA SOTEPİRİNÇ PİLAVIAYRAN *CAL: 1360 kcal* | **24**DOMATES ÇORBASIPİLİÇ TANTUNİPİRİNÇ PİLAVIKURU CACIK*CAL: 1420 kcal* | **25**YAYLA ÇORBASIET SOTEPİRİNÇ PİLAVIMEVSİM SALATA*CAL: 1395 kcal*  | **26**Z.Y NOHUTPİRİNÇ PİLAVIYOĞURTMEYVE*CAL: 1395 kcal*  |
| **27**KIYMA SOTEPİRİNÇ PİLAVIMEVSİM SALATAMEYVE*CAL: 1390 kcaL* | **28****RESMİ TATİL** | **29****RESMİ TATİL** | **30**Z.Y. TAZE FASULYEPİRİNÇ PİLAVIYOĞURTMEYVE*CAL: 1287 kcal* | **31**MERCİMEK ÇORBASIALİNAZİK KEBABI PİRİNÇ PİLAVIKAŞIK SALATA*CAL: 1287 kcal* |  |  |

***\*****Yukarıda belirtilen 1 öğünlük toplam kalori değerlerine, 50 gr ekmeğin değeri olan 160 kalori ilave edilmiştir.* ***\**** *1 öğünün ortalama kalori değeri 1480 kcal‘dir.*