

**T.C. EGE ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ**

Sağlık, Kültür ve Spor Daire Başkanlığı

Beslenme Hizmetleri Şube Müdürlüğü

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

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***PAZARTESİ***  ***(MONDAY)*** | ***SALI***  ***(TUESDAY)*** | ***ÇARŞAMBA***  ***(WEDNESDAY)*** | ***PERŞEMBE***  ***(THURSDAY)*** | ***CUMA***  ***(FRIDAY)*** | ***CUMARTESİ***  ***(SATURDAY)*** | ***PAZAR***  ***(SUNDAY)*** |
|  |  | **01**  YAYLA ÇORBASI  GAR. PİLİÇ KÜLBASTI  PİRİNÇ PİLAVI  AYRAN  *CAL: 1385 kcal* | **02**  DOMATES ÇORBASI  Z.Y. ISPANAK  PİRİNÇ PİLAVI  MEYVE  *CAL: 1425 kcal* | **03**  MERCİMEK ÇORBASI  KIYMA SOTE  PİRİNÇ PİLAVI  KURU CACIK  *CAL: 1385 kcal* | **04**  DOMATES ÇORBASI  KIYMA KAVURMA  Z.Y. TAZE BÖRÜLCE  MEVSİM SALATA  *CAL: 1395 kcal* | **05**  ÇİFTLİK KEBABI  PİRİNÇ PİLAVI  YOĞURT  MEYVE  *CAL: 1287 kcal* |
| **06**  KURU FASULYE  PİRİNÇ PİLAVI  YOĞURT  ÇOBAN SALATA  *CAL: 1321 kcal* | **07**  DÜĞÜN ÇORBA  YOĞ. KARIŞIK KIZARTMA  PİRİNÇ PİLAVI  MEYVE  *CAL:1304 kcal* | **08**  MERCİMEK ÇORBASI  ET KAVURMA  PİRİNÇ PİLAVI  MEVSİM SALATA  *CAL: 1321 kcal* | **09**  EZOGELİN ÇORBASI  GAR. FIR. SPECİAL BUT  PİRİNÇ PİLAVI  AYRAN  *CAL:1304 kcal* | **10**  ŞAFAK ÇORBASI  KIYMA SOTE  PİRİNÇ PİLAVI  YOĞURT  *CAL: 1321 kcal* | **11**  Z.Y. BAMYA  PİRİNÇ PİLAVI  YOĞURT  MEYVE  *CAL: 1360* | **12**  SEBZE ÇORBASI  FIRINDA ET GÜVEÇ  PİRİNÇ PİLAVI  YOĞURTLU EZME  *CAL: 1286 kcal* |
| **13**  YOĞURT ÇORBASI  P. ÜSTÜ ET KAVURMA  MEVSİM SALATA  AYRAN  *CAL: 1360* | **14**  YAYLA ÇORBASI  KÖRİLİ PİLİÇ  PİRİNÇ PİLAVI  MEYVE  *CAL:1304 kcal* | **15**  Z.Y. TAZE FASULYE  PİRİNÇ PİLAVI  YOĞURT  MEYVE  *CAL: 1321 kcal* | **16**  SEBZE ÇORBASI  KIYMA SOTE  PİRİNÇ PİLAVI  AYRAN  *CAL: 1425 kcal* | **17**  YAZ NOHUDU  PİRİNÇ PİLAVI  YOĞURT  MEYVE  *CAL: 1287 kcal* | **18**  MERCİMEK ÇORBASI  Z.Y. BAMYA  TAVA PATATES  AYRAN  *CAL: 1420 kcal* | **19**  MEVSİM TÜRLÜ  PİRİNÇ PİLAVI  YOĞURT  MEYVE  *CAL: 1287 kcal* |
| **20**  DOMATES ÇORBASI  PİLİÇ KAVURMA  BÖRÜLCE PİYAZI  CEVİZLİ BROWNİE  *CAL: 1360* | **21**  DOMATES ÇORBASI  SEBZE GRATEN  PİRİNÇ PİLAVI  YOĞURT  *CAL: 1287 kcal* | **22**  MERCİMEK ÇORBASI  KIYMA SOTE  PİRİNÇ PİLAVI  MEVSİM SALATA  *CAL: 1390 kcal* | **23**  YAYLA ÇORBASI  GAR. ÇITIR PİLİÇ  PİRİNÇ PİLAVI  MEYVE  *CAL:1304 kcal* | **24**  SEBZE ÇORBASI  PAPAZ YAHNİ  PİRİNÇ PİLAVI  YOĞURT  *CAL: 1347 kcal* | **25**  Z.Y. TAZE FASULYE  PİRİNÇ PİLAVI  KURU CACIK  MEYVE  *CAL: 1321 kcal* | **26**  DOMATES ÇORBASI  PİLİÇ KÜLBASTI  TAVA PATATES  AYRAN  *CAL: 1427 kcal* |
| **27**  ETLİ BEZELYE  PİRİNÇ PİLAVI  YOĞURT  MEYVE  *CAL: 1360* | **28**  **RESMİ TATİL** | **29**  **RESMİ TATİL** | **30**  ANADOLU ÇORBASI  FIR. SEBZELİ ETLİ GÜVEÇ  PİRİNÇ PİLAVI  CACIK  *CAL: 1287 kcal* | **31**  Z.Y. NOHUT  PİRİNÇ PİLAVI  YOĞURT  MEYVE  *CAL: 1287 kcal* |  |  |

***\*****Yukarıda belirtilen 1 öğünlük toplam kalori değerlerine, 50 gr ekmeğin değeri olan 160 kaloriilave edilmiştir.* ***\**** *1 öğünün ortalama kalori değeri 1461 kcal‘dir.*