

 **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 ÇORBASIGAR. PİLİÇ KÜLBASTIPİRİNÇ PİLAVIAYRAN*CAL: 1385 kcal*  | **02**DOMATES ÇORBASIZ.Y. ISPANAKPİRİNÇ PİLAVIMEYVE*CAL: 1425 kcal* | **03**MERCİMEK ÇORBASIKIYMA SOTEPİRİNÇ PİLAVIKURU CACIK*CAL: 1385 kcal* | **04**DOMATES ÇORBASIKIYMA KAVURMAZ.Y. TAZE BÖRÜLCEMEVSİM SALATA*CAL: 1395 kcal* | **05**ÇİFTLİK KEBABIPİRİNÇ PİLAVIYOĞURTMEYVE*CAL: 1287 kcal* |
| **06**KURU FASULYEPİRİNÇ PİLAVIYOĞURTÇOBAN SALATA*CAL: 1321 kcal* | **07**DÜĞÜN ÇORBAYOĞ. KARIŞIK KIZARTMAPİRİNÇ PİLAVIMEYVE*CAL:1304 kcal* | **08**MERCİMEK ÇORBASIET KAVURMAPİRİNÇ PİLAVIMEVSİM SALATA*CAL: 1321 kcal* | **09**EZOGELİN ÇORBASIGAR. FIR. SPECİAL BUTPİRİNÇ PİLAVIAYRAN*CAL:1304 kcal* | **10**ŞAFAK ÇORBASIKIYMA SOTEPİRİNÇ PİLAVIYOĞURT*CAL: 1321 kcal*  | **11**Z.Y. BAMYAPİRİNÇ PİLAVIYOĞURTMEYVE*CAL: 1360* | **12**SEBZE ÇORBASIFIRINDA ET GÜVEÇPİRİNÇ PİLAVIYOĞURTLU EZME*CAL: 1286 kcal*  |
| **13**YOĞURT ÇORBASIP. ÜSTÜ ET KAVURMAMEVSİM SALATAAYRAN*CAL: 1360* | **14**YAYLA ÇORBASIKÖRİLİ PİLİÇPİRİNÇ PİLAVIMEYVE*CAL:1304 kcal* | **15**Z.Y. TAZE FASULYEPİRİNÇ PİLAVIYOĞURTMEYVE*CAL: 1321 kcal* | **16**SEBZE ÇORBASIKIYMA SOTEPİRİNÇ PİLAVIAYRAN*CAL: 1425 kcal* | **17**YAZ NOHUDUPİRİNÇ PİLAVIYOĞURTMEYVE*CAL: 1287 kcal* | **18**MERCİMEK ÇORBASIZ.Y. BAMYATAVA PATATESAYRAN*CAL: 1420 kcal* | **19**MEVSİM TÜRLÜPİRİNÇ PİLAVIYOĞURTMEYVE*CAL: 1287 kcal* |
| **20**DOMATES ÇORBASIPİLİÇ KAVURMABÖRÜLCE PİYAZICEVİZLİ BROWNİE*CAL: 1360* | **21**DOMATES ÇORBASISEBZE GRATENPİRİNÇ PİLAVIYOĞURT*CAL: 1287 kcal* | **22**MERCİMEK ÇORBASIKIYMA SOTEPİRİNÇ PİLAVIMEVSİM SALATA*CAL: 1390 kcal* | **23**YAYLA ÇORBASIGAR. ÇITIR PİLİÇPİRİNÇ PİLAVIMEYVE*CAL:1304 kcal* | **24**SEBZE ÇORBASIPAPAZ YAHNİPİRİNÇ PİLAVIYOĞURT*CAL: 1347 kcal* | **25**Z.Y. TAZE FASULYEPİRİNÇ PİLAVIKURU CACIKMEYVE*CAL: 1321 kcal* | **26**DOMATES ÇORBASIPİLİÇ KÜLBASTITAVA PATATES AYRAN*CAL: 1427 kcal* |
| **27**ETLİ BEZELYEPİRİNÇ PİLAVIYOĞURTMEYVE*CAL: 1360* | **28****RESMİ TATİL** | **29****RESMİ TATİL** | **30**ANADOLU ÇORBASIFIR. SEBZELİ ETLİ GÜVEÇPİRİNÇ PİLAVICACIK*CAL: 1287 kcal* | **31**Z.Y. NOHUTPİRİNÇ PİLAVIYOĞURTMEYVE*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.*