

**T.C. EGE ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ**

Sağlık, Kültür ve Spor Daire Başkanlığı

Beslenme Hizmetleri Şube Müdürlüğü

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

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***PAZARTESİ***  ***(MONDAY)*** | ***SALI***  ***(TUESDAY)*** | ***ÇARŞAMBA***  ***(WEDNESDAY)*** | ***PERŞEMBE***  ***(THURSDAY)*** | ***CUMA***  ***(FRIDAY)*** | ***CUMARTESİ***  ***(SATURDAY)*** | ***PAZAR***  ***(SUNDAY)*** |
|  |  | **01**  DİYARBAKIR GÜVECİ  KÖYLÜ PİLAVI  MEVSİM SALATA  İRMİK HELVASI  *CAL: 1286 kcal* | **02**  PİRİNÇ ÇORBASI  SEBZE SOTE  SOSLU MAKARNA  MEVSİM SALATA  *CAL: 1395 kcal* | **03**  PATLICAN MUSAKKA  ŞEH. PİRİNÇ PİLAVI  ACILI EZME  MEYVE  *CAL: 1385 kcal* | **04**  Y. MERCİMEK  ERİŞTE  ÇOBAN SALATA  TAHİN HELVA  *CAL: 1330 kcal* | **05**  EZOGELİN ÇORBASI  Z.Y. BAMYA  MAKARNA  MEYVE  *CAL: 1395 kcal* |
| **06**  DOMATES ÇORBASI  P. ÜSTÜ BARBUNYA  ÇOBAN SALATA  MEYVE  *CAL: 1385 kcal* | **07**  Z.Y. NOHUT  KÖR. BULGUR PİLAVI  MEVSİM SALATA  KAKAO TOPU  *CAL: 1286 kcal* | **08**  DOMATES ÇORBASI  FELLAH KÖFTE  ŞAKŞUKA  MEYVE  *CAL: 1420 kcal* | **09**  KARIŞIK MUSAKKA  ŞEH. PİRİNÇ PİLAVI  ÇOBAN SALATA  TAHİN HELVA  *CAL: 1385 kcal* | **10**  MERCİMEK ÇORBASI  SEBZE KAVURMA  DOM. SOSLU MAKARNA  KABAK EZME  *CAL: 1395 kcal* | **11**  DOMATES ÇORBASI  MELANZENE  BULGUR PİLAVI  ÇOBAN SALATA  *CAL: 1287 kcal* | **12**  SULU PATATES  MAKARNA  MEVSİM SALATA  TAHİN HELVA  *CAL: 1287 kcal* |
| **13**  KURU FASULYE  BULGUR PİLAVI  ACILI EZME  İRMİK HELVASI  *CAL: 1390 kcaL* | **14**  MERCİMEK ÇORBASI  GAR. FELLAH KÖFTE  NAP. SOSLU MAKARNA  MEVSİM SALATA  *CAL: 1390 kcaL* | **15**  DOMATES ÇORBASI  RÖŞTİ  ERİŞTE  MEYVE  *CAL: 1340 kcal* | **16**  BUĞDAY ÇORBASI  P. ÜSTÜ BARBUNYA  MEVSİM SALATA  KAKAO TOPU  *CAL: 1385 kcal* | **17**  DOMATES ÇORBASI  KAR. KIZARTMA  PATATESLİ BÖREK  MEYVE  *CAL: 1395 kcal* | **18**  MANTAR ÇORBASI  MELANZENE  MAKARNA  KAŞIK SALATA  *CAL: 1395 kcal* | **19**  Z.Y. BEZELYE  ŞEH. PİRİNÇ PİLAVI  MEVSİM SALATA  MEYVE  *CAL: 1395 kcal* |
| **20**  MERCİMEK ÇORBASI  RÖŞTİ  ÇOBAN SALATA  MEYVE  *CAL: 1390 kcaL* | **21**  Y. MERCİMEK  ERİŞTE  SEMİZOTU SALATASI  MEYVE  *CAL: 1287 kcal* | **22**  DOMATES ÇORBASI  Z.Y. ISPANAK  PATATESLİ BÖREK  UN HELVASI  *CAL: 1420 kcal* | **23**  MAHLUTA ÇORBASI  İMAM BAYILDI  NAP. SOSLU MAKARNA  MEYVE  *CAL: 1360 kcal* | **24**  DOMATES ÇORBASI  Z.Y. BAMYA  PİRİNÇ PİLAVI  ÇOBAN SALATA  *CAL: 1420 kcal* | **25**  PİRİNÇ ÇORBASI  PÜR. SEBZE SOTE  MAKARNA  MEVSİM SALATA  *CAL: 1395 kcal* | **26**  Z.Y NOHUT  BULGUR PİLAVI  KAŞIK SALATA  TAHİN HELVA  *CAL: 1395 kcal* |
| **27**  FELLAH KÖFTE  PATATESLİ BÖREK  MEVSİM SALATA  MEYVE  *CAL: 1390 kcaL* | **28**  **RESMİ TATİL** | **29**  **RESMİ TATİL** | **30**  Z.Y. TAZE FASULYE  MAKARNA  MEVSİM SALATA  İRMİK HELVASI  *CAL: 1287 kcal* | **31**  MERCİMEK ÇORBASI  İMAM BAYILDI  PİRİNÇ PİLAVI  MEYVE  *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.*