

 **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 GÜVECİKÖYLÜ PİLAVIMEVSİM SALATAİRMİK HELVASI*CAL: 1286 kcal* | **02**PİRİNÇ ÇORBASISEBZE SOTESOSLU MAKARNAMEVSİM SALATA*CAL: 1395 kcal* | **03**PATLICAN MUSAKKAŞEH. PİRİNÇ PİLAVIACILI EZMEMEYVE*CAL: 1385 kcal* | **04**Y. MERCİMEKERİŞTEÇOBAN SALATATAHİN HELVA*CAL: 1330 kcal* | **05**EZOGELİN ÇORBASIZ.Y. BAMYAMAKARNAMEYVE *CAL: 1395 kcal*  |
| **06**DOMATES ÇORBASIP. ÜSTÜ BARBUNYAÇOBAN SALATAMEYVE*CAL: 1385 kcal* | **07**Z.Y. NOHUTKÖR. BULGUR PİLAVIMEVSİM SALATAKAKAO TOPU*CAL: 1286 kcal* | **08**DOMATES ÇORBASIFELLAH KÖFTEŞAKŞUKAMEYVE*CAL: 1420 kcal*  | **09**KARIŞIK MUSAKKAŞEH. PİRİNÇ PİLAVIÇOBAN SALATATAHİN HELVA*CAL: 1385 kcal*  | **10**MERCİMEK ÇORBASISEBZE KAVURMADOM. SOSLU MAKARNAKABAK EZME*CAL: 1395 kcal* | **11**DOMATES ÇORBASIMELANZENEBULGUR PİLAVIÇOBAN SALATA*CAL: 1287 kcal* | **12**SULU PATATESMAKARNAMEVSİM SALATATAHİN HELVA*CAL: 1287 kcal* |
| **13**KURU FASULYEBULGUR PİLAVIACILI EZMEİRMİK HELVASI*CAL: 1390 kcaL*  | **14**MERCİMEK ÇORBASIGAR. FELLAH KÖFTENAP. SOSLU MAKARNAMEVSİM SALATA*CAL: 1390 kcaL* | **15**DOMATES ÇORBASIRÖŞTİERİŞTEMEYVE*CAL: 1340 kcal*  | **16**BUĞDAY ÇORBASIP. ÜSTÜ BARBUNYAMEVSİM SALATAKAKAO TOPU*CAL: 1385 kcal*  | **17**DOMATES ÇORBASIKAR. KIZARTMAPATATESLİ BÖREKMEYVE*CAL: 1395 kcal* | **18**MANTAR ÇORBASIMELANZENEMAKARNAKAŞIK SALATA*CAL: 1395 kcal*  | **19**Z.Y. BEZELYEŞEH. PİRİNÇ PİLAVIMEVSİM SALATAMEYVE*CAL: 1395 kcal*  |
| **20**MERCİMEK ÇORBASIRÖŞTİÇOBAN SALATAMEYVE*CAL: 1390 kcaL* | **21**Y. MERCİMEKERİŞTESEMİZOTU SALATASIMEYVE*CAL: 1287 kcal* | **22**DOMATES ÇORBASIZ.Y. ISPANAKPATATESLİ BÖREKUN HELVASI*CAL: 1420 kcal* | **23**MAHLUTA ÇORBASIİMAM BAYILDINAP. SOSLU MAKARNAMEYVE*CAL: 1360 kcal* | **24**DOMATES ÇORBASIZ.Y. BAMYAPİRİNÇ PİLAVIÇOBAN SALATA*CAL: 1420 kcal* | **25**PİRİNÇ ÇORBASIPÜR. SEBZE SOTEMAKARNAMEVSİM SALATA*CAL: 1395 kcal*  | **26**Z.Y NOHUTBULGUR PİLAVIKAŞIK SALATATAHİN HELVA*CAL: 1395 kcal*  |
| **27**FELLAH KÖFTEPATATESLİ BÖREKMEVSİM SALATAMEYVE*CAL: 1390 kcaL* | **28****RESMİ TATİL** | **29****RESMİ TATİL** | **30**Z.Y. TAZE FASULYEMAKARNAMEVSİM SALATAİRMİK HELVASI*CAL: 1287 kcal* | **31**MERCİMEK ÇORBASIİMAM BAYILDIPİRİNÇ PİLAVIMEYVE*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.*