

 **T.C. EGE ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ**

Sağlık, Kültür ve Spor Daire Başkanlığı

 Beslenme Hizmetleri Şube Müdürlüğü

**2024 YILI EKİM AYI AKŞAM VEGAN YEMEK LİSTESİ**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***PAZARTESİ******(MONDAY)*** | ***SALI******(TUESDAY)*** | ***ÇARŞAMBA******(WEDNESDAY)*** | ***PERŞEMBE******(THURSDAY)*** | ***CUMA******(FRIDAY)*** | ***CUMARTESİ******(SATURDAY)*** | ***PAZAR******(SUNDAY)*** |
|  | **01**SEBZE ÇORBAPATLICAN MUSAKKAPİRİNÇ PİLAVIKAŞIK SALATA*CAL: 1367 kcal* | **02**MAHLUTA ÇORBASEBZE SOTEERİŞTEMEYVE*CAL: 1412 kcal* | **03**EZOGELİN ÇORBASISULU PATATESSEB. BULGUR PİLAVIMEYVE*CAL: 1349 kcal* | **04**ZY. TAZE FASULYETER. PİRİNÇ PİLAVIMEVSİM SALATAKAKAO TOPU*CAL: 1480 kcal* | **05**BUĞDAY ÇORBASIFELLAH KÖFTEMAKARNAMEYVE*CAL: 1304 kcal* | **06**ŞEHRİYE ÇORBASIYEŞİL MER. KÖFTESİBULGUR PİLAVIMEYVE*CAL: 1343 kcal* |
| **07**HAVUÇLU BEZELYEPİRİNÇ PİLAVIYOĞURTTAHİN HELVA*CAL: 1390 kcal* | **08**PİRİNÇ ÇORBASIDİYARBAKIR SEB. GÜVEÇERİŞTEÇOBAN SALATA*CAL: 1360 kcal* | **09**MERCİMEK KÖFTESİPATATESLİ BÖREKMEVSİM SALATAMEYVE*CAL: 1439 kcal* | **10**EZOGELİN ÇORBASIKABAK KALYENAP. SOSLU MAKARNAHAVUÇ TOPU*CAL: 1443 kcal* | **11**FIRINDA SEBZE GÜVEÇGÖKKUŞAĞI PİLAVIKAŞIK SALATASICAK AŞURE*CAL: 1443 kcal* | **12**PİRİNÇ ÇORBASISOS KAR. KIZARTMAKALEM BÖREĞİKAKAO TOPU*CAL: 1325 kcal* | **13**DOMATES ÇORBASIGAR. SEBZELİ SOTETAVA PATATESMEYVE*CAL: 1280 kcal* |
| **14**DOMATES ÇORBASIP.ÜSTÜ NOHUTÇOBAN SALATAMEYVE*CAL: 1390 kcal* | **15**PİRİNÇ ÇORBASIFIR. RATATUYNAP. SOSLU MAKARNAÇOBAN SALATA*CAL: 1420 kcal* | **16**Z.Y BEZELYEPİRİNÇ PİLAVIKAŞIK SALATAHAVUÇ TOPU*CAL: 1340 kcal* | **17**MERCİMEK ÇORBASIRÖŞTİDOM. BULGUR PİLAVIMEYVE*CAL: 1420 kcal* | **18**PİRİNÇ ÇORBASISOS KAR. KIZARTMAKALEM BÖREĞİMEYVE*CAL: 1325 kcal* | **19**Z.Y. NOHUTŞEH. PİRİNÇ PİLAVIKARIŞIK TURŞUTAHİN HELVA*CAL: 1330 kcal* | **20**BUĞDAY ÇORBASIFIRIN SEBZE GÜVEÇBULGUR PİLAVIMEYVE*CAL: 1290 kcal* |
| **21**KURU FASULYEBULGUR PİLAVIMEVSİM SALATATAHİN HELVA*CAL: 1430 kcal* | **22**SEBZE ÇORBAZ.Y. TAZE FASULYEŞEH. PİRİNÇ PİLAVIKOMPOSTO*CAL: 1367 kcal* | **23**MERCİMEK ÇORBASIKABAK KALYEERİŞTEMEYVE*CAL: 1412 kcal* | **24**DOMATES ÇORBASIMANTAR SOTEKÖRİLİ BULGUR PİLAVIÇOBAN SALATA*CAL: 1349 kcal* | **25**ZY. TAZE FASULYEPİRİNÇ PİLAVIMEVSİM SALATAUN HELVASI*CAL: 1480 kcal* | **26**KÖYLÜ ÇORBASEBZE GÜVEÇMAKARNAMEYVE*CAL: 1304 kcal* | **27**EZOGELİN ÇORBAFELLAH KÖFTEBULGUR PİLAVIMEVSİM SALATA*CAL: 1596 kcal* |
| **28****RESMİ TATİL** | **29****RESMİ TATİL** | **30**DOMATES ÇORBASIGAR. FALAFELBÖRÜLCE PİYAZIMEYVE*CAL: 1339 kcal* | **31**DOMATES ÇORBASIÇITIR KARNABAHARMAKARNAMEVSİM SALATA*CAL: 1420 kcal* |  |  |  |

***\*****Yukarıda belirtilen 1 öğünlük toplam kalori değerlerine, 50 gr ekmeğin değeri olan 160 kalori ilave edilmiştir.* ***\**** *1 öğünün ortalama kalori değeri 1446 kcal‘dir.*