

**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 ÇORBA  PATLICAN MUSAKKA  PİRİNÇ PİLAVI  KAŞIK SALATA  *CAL: 1367 kcal* | **02**  MAHLUTA ÇORBA  SEBZE SOTE  ERİŞTE  MEYVE  *CAL: 1412 kcal* | **03**  EZOGELİN ÇORBASI  SULU PATATES  SEB. BULGUR PİLAVI  MEYVE  *CAL: 1349 kcal* | **04**  ZY. TAZE FASULYE  TER. PİRİNÇ PİLAVI  MEVSİM SALATA  KAKAO TOPU  *CAL: 1480 kcal* | **05**  BUĞDAY ÇORBASI  FELLAH KÖFTE  MAKARNA  MEYVE  *CAL: 1304 kcal* | **06**  ŞEHRİYE ÇORBASI  YEŞİL MER. KÖFTESİ  BULGUR PİLAVI  MEYVE  *CAL: 1343 kcal* |
| **07**  HAVUÇLU BEZELYE  PİRİNÇ PİLAVI  YOĞURT  TAHİN HELVA  *CAL: 1390 kcal* | **08**  PİRİNÇ ÇORBASI  DİYARBAKIR SEB. GÜVEÇ  ERİŞTE  ÇOBAN SALATA  *CAL: 1360 kcal* | **09**  MERCİMEK KÖFTESİ  PATATESLİ BÖREK  MEVSİM SALATA  MEYVE  *CAL: 1439 kcal* | **10**  EZOGELİN ÇORBASI  KABAK KALYE  NAP. SOSLU MAKARNA  HAVUÇ TOPU  *CAL: 1443 kcal* | **11**  FIRINDA SEBZE GÜVEÇ  GÖKKUŞAĞI PİLAVI  KAŞIK SALATA  SICAK AŞURE  *CAL: 1443 kcal* | **12**  PİRİNÇ ÇORBASI  SOS KAR. KIZARTMA  KALEM BÖREĞİ  KAKAO TOPU  *CAL: 1325 kcal* | **13**  DOMATES ÇORBASI  GAR. SEBZELİ SOTE  TAVA PATATES  MEYVE  *CAL: 1280 kcal* |
| **14**  DOMATES ÇORBASI  P.ÜSTÜ NOHUT  ÇOBAN SALATA  MEYVE  *CAL: 1390 kcal* | **15**  PİRİNÇ ÇORBASI  FIR. RATATUY  NAP. SOSLU MAKARNA  ÇOBAN SALATA  *CAL: 1420 kcal* | **16**  Z.Y BEZELYE  PİRİNÇ PİLAVI  KAŞIK SALATA  HAVUÇ TOPU  *CAL: 1340 kcal* | **17**  MERCİMEK ÇORBASI  RÖŞTİ  DOM. BULGUR PİLAVI  MEYVE  *CAL: 1420 kcal* | **18**  PİRİNÇ ÇORBASI  SOS KAR. KIZARTMA  KALEM BÖREĞİ  MEYVE  *CAL: 1325 kcal* | **19**  Z.Y. NOHUT  ŞEH. PİRİNÇ PİLAVI  KARIŞIK TURŞU  TAHİN HELVA  *CAL: 1330 kcal* | **20**  BUĞDAY ÇORBASI  FIRIN SEBZE GÜVEÇ  BULGUR PİLAVI  MEYVE  *CAL: 1290 kcal* |
| **21**  KURU FASULYE  BULGUR PİLAVI  MEVSİM SALATA  TAHİN HELVA  *CAL: 1430 kcal* | **22**  SEBZE ÇORBA  Z.Y. TAZE FASULYE  ŞEH. PİRİNÇ PİLAVI  KOMPOSTO  *CAL: 1367 kcal* | **23**  MERCİMEK ÇORBASI  KABAK KALYE  ERİŞTE  MEYVE  *CAL: 1412 kcal* | **24**  DOMATES ÇORBASI  MANTAR SOTE  KÖRİLİ BULGUR PİLAVI  ÇOBAN SALATA  *CAL: 1349 kcal* | **25**  ZY. TAZE FASULYE  PİRİNÇ PİLAVI  MEVSİM SALATA  UN HELVASI  *CAL: 1480 kcal* | **26**  KÖYLÜ ÇORBA  SEBZE GÜVEÇ  MAKARNA  MEYVE  *CAL: 1304 kcal* | **27**  EZOGELİN ÇORBA  FELLAH KÖFTE  BULGUR PİLAVI  MEVSİM SALATA  *CAL: 1596 kcal* |
| **28**  **RESMİ TATİL** | **29**  **RESMİ TATİL** | **30**  DOMATES ÇORBASI  GAR. FALAFEL  BÖRÜLCE PİYAZI  MEYVE  *CAL: 1339 kcal* | **31**  DOMATES ÇORBASI  ÇITIR KARNABAHAR  MAKARNA  MEVSİM 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.*