

 **T.C. EGE ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ**

Sağlık, Kültür ve Spor Daire Başkanlığı

 Beslenme Hizmetleri Şube Müdürlüğü

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

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***PAZARTESİ******(MONDAY)*** | ***SALI******(TUESDAY)*** | ***ÇARŞAMBA******(WEDNESDAY)*** | ***PERŞEMBE******(THURSDAY)*** | ***CUMA******(FRIDAY)*** | ***CUMARTESİ******(SATURDAY)*** | ***PAZAR******(SUNDAY)*** |
|  | **01**MEVSİM TÜRLÜKÖRİLİ BULGUR PİLAVIMEVSİM SALATAKAKAO TOPU*CAL: 1284 kcal* | **02**PİRİNÇ ÇORBASIMANTARLI PAT. BRAVASNAP. SOSLU MAKARNAMEVSİM SALATA*CAL: 1187 kcal* | **03**Z.Y NOHUTŞEH. PİRİNÇ PİLAVIMEVSİM SALATAMEYVE*CAL: 1385 kcal* | **04**SEBZE ÇORBASIFIR. RATATUYBULGUR PİLAVIMEYVE*CAL:1196 kcal* | **05**DOMATES ÇORBASISEBZE GÜVEÇTAVA PATATESMEYVE*CAL: 1320 kcal* | **06**ZY. TAZE FASULYEPİRİNÇ PİLAVIMEVSİM SALATAMEYVE*CAL: 1316 kcal* |
| **07**DOMATES ÇORBASIGAR. FALAFELŞAKŞUKAMEYVE*CAL: 1190 kcal* | **08**MANTAR ÇORBASISEBZE SOTEBULGUR PİLAVIACILI EZME*CAL: 1222 kcal* | **09**MERCİMEK ÇORBASIFIR. MELANZENEFES. SOSLU MAKARNAMEYVE*CAL: 1260* | **10**ZY. TAZE FASULYEPİRİNÇ PİLAVIKAŞIK SALATAİRMİK HELVASI*CAL: 1395 kcal* | **11**PİRİNÇ ÇORBASIMANTAR SOTEERİŞTEKAKAO TOPU*CAL: 1286 kcal* | **12**EZOGELİN ÇORBAİMAM BAYILDIPİRİNÇ PİLAVIMEYVE*CAL: 1246 kcal* | **13**Z.Y BEZELYEMAKARNAKAŞIK SALATAUN HELVASI*CAL: 1321 kcal* |
| **14**KURU FASULYEDOM. BULGUR PİLAVIMEVSİM SALATATAHİN HELVA*CAL: 1248kcal* | **15**MERCİMEK ÇORBASIISPANAK ŞİLEPİRİNÇ PİLAVIMEYVE*CAL:1204 kcal* | **16**DOMATES ÇORBASISEBZE KAVURMAFIRIN MAKARNAMEYVE*CAL: 1240 kcal* | **17**MEVSİM TÜRLÜGÖKKUŞAĞI PİLAVIACILI EZMEKOMPOSTO*CAL: 1395 kcal* | **18**BUĞDAY ÇORBASIKABAK KALYENAP. SOSLU MAKARNAMEVSİM SALATA*CAL: 1185 kcal* | **19**DOMATES ÇORBASIFELLAH KÖFTEPİYAZMEYVE*CAL: 1221 kcal* | **20**SULU PATATESMAKARNAMEVSİM SALATATAHİN HELVA*CAL: 1085 kcal* |
| **21**MERCİMEK ÇORBASIP.ÜSTÜ NOHUTMEVSİM SALATATAHİN HELVA *CAL:1190 kcal* | **22**DOMATES ÇORBASISEBZE GRATENBULGUR PİLAVIKAKAO TOPU*CAL: 1284 kcal* | **23**PİRİN. ÇORBASIFIR. MELANZENEDOMATESLİ MAKARNAMEYVE*CAL: 1187 kcal* | **24**Z.Y NOHUTPİRİNÇ PİLAVIACILI EZMEUN HELVASI*CAL: 1385 kcal* | **25**SEBZE ÇORBASIZY. BEZELYEBULGUR PİLAVIMEYVE*CAL:1196 kcal* | **26**DOMATES ÇORBASISEBZE KAVURMATAVA PATATESMEYVE*CAL: 1320 kcal* | **27**MEVSİM TÜRLÜPİRİNÇ PİLAVIÇOBAN SALATAİRMİK HELVASI*CAL: 1316 kcal* |
| **28****RESMİ TATİL** | **29****RESMİ TATİL** | **30**HAVUÇLU BEZELYEMAKARNAMEVSİM SALATATAHİN HELVA*CAL: 1390 kcal* | **31**MERCİMEK ÇORBASIFR. MELANZENEPİRİNÇ PİLAVIMEYVE*CAL: 1295 kcal* |  |  |  |

***\*****Yukarıda belirtilen 1 öğünlük toplam kalori değerlerine, 50 gr ekmeğin değeri olan 160 kalori ilave edilmiştir.* ***\**** *1 öğünün ortalama kalori değeri 1461 kcal‘dir.*