

 **T.C. EGE ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ**

Sağlık, Kültür ve Spor Daire Başkanlığı

 Beslenme Hizmetleri Şube Müdürlüğü

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

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***PAZARTESİ******(MONDAY)*** | ***SALI******(TUESDAY)*** | ***ÇARŞAMBA******(WEDNESDAY)*** | ***PERŞEMBE******(THURSDAY)*** | ***CUMA******(FRIDAY)*** | ***CUMARTESİ******(SATURDAY)*** | ***PAZAR******(SUNDAY)*** |
|  |  | **01**PİRİNÇ ÇORBASIZ.Y. BAMYANAP. SOS. MAKARNAMEYVE*CAL: 1385 kcal*  | **02**ŞEHRİYE ÇORBASIZ.Y. ISPANAKPATATESLİ BÖREKKAKAO TOPU*CAL: 1425 kcal* | **03**MERCİMEK ÇORBASISULU PATATESBULGUR PİLAVIMEVSİM SALATA*CAL: 1385 kcal* | **04**DOMATES ÇORBASIFELLAH KÖFTEZ.Y. TAZE BÖRÜLCEHURMA TOPU*CAL: 1395 kcal* | **05**SEBZE KAVURMAPİRİNÇ PİLAVIÇOBAN SALATAMEYVE*CAL: 1287 kcal* |
| **06**KURU FASULYESEB. BULGUR PİLAVIKAŞIK SALATAUN HELVASI*CAL: 1321 kcal* | **07**BUĞDAY ÇORBAKARIŞIK KIZARTMAPATATESLİ BÖREKMEYVE*CAL:1304 kcal* | **08**MERCİMEK ÇORBASIP. ÜSTÜ NOHUTMEVSİM SALATATAHİN HELVA*CAL: 1321 kcal* | **09**EZOGELİN ÇORBASIRÖŞTİERİŞTEÇOBAN SALATA*CAL:1304 kcal* | **10**DOMATES ÇORBASIKAPYA DOLMASITER. PİRİNÇ PİLAVIMEYVE*CAL: 1321 kcal*  | **11**Z.Y. BAMYAŞEH. PİRİNÇ PİLAVIMEVSİM SALATAMEYVE*CAL: 1360* | **12**SEBZE ÇORBASIFIRINDA SEBZE GÜVEÇBULGUR PİLAVIEZME*CAL: 1286 kcal*  |
| **13**ŞEHRİYE ÇORBASIP. ÜSTÜ NOHUTMEVSİM SALATAMEYVE*CAL: 1360* | **14**PİRİNÇ ÇORBASISEBZE KARRİDOM. BULGUR PİLAVIMEYVE*CAL:1304 kcal* | **15**Z.Y. TAZE FASULYETER. PİRİNÇ PİLAVIÇOBAN SALATAUN HELVASI*CAL: 1321 kcal* | **16**SEBZE ÇORBASIMELANZENENAP. SOSLU MAKARNAMEYVE*CAL: 1425 kcal* | **17**YAZ NOHUDUKÖYLÜ PİLAVIKAŞIK SALATAKAKAO TOPU*CAL: 1287 kcal* | **18**MERCİMEK ÇORBASISEBZE SOTETAVA PATATESMEYVE*CAL: 1420 kcal* | **19**MEVSİM TÜRLÜBULGUR PİLAVIMEVSİM SALATATAHİN HELVA*CAL: 1287 kcal* |
| **20**DOMATES ÇORBASIFELLAH KÖFTEBÖRÜLCE PİYAZIHURMA TOPU*CAL: 1360* | **21**DOMATES ÇORBASISEBZE GRATENMAKARNAMEYVE*CAL: 1287 kcal* | **22**MERCİMEK ÇORBASIZ.Y.BAMYAPİRİNÇ PİLAVIMEVSİM SALATA*CAL: 1390 kcal* | **23**UN ÇORBASIRÖŞTİMAKARNAİRMİK HELVASI*CAL:1304 kcal* | **24**SEBZE ÇORBASISULU PATATESBULGUR PİLAVIMEYVE*CAL: 1347 kcal* | **25**Z.Y. TAZE FASULYEPİRİNÇ PİLAVIÇOBAN SALATATAHİN HELVA*CAL: 1321 kcal* | **26**DOMATES ÇORBASIKABAK KALYETAVA PATATES MEYVE*CAL: 1427 kcal* |
| **27**Z.Y. BEZELYEŞEH. PİRİNÇ PİLAVIMEVSİM SALATAİRMİK HELVASI*CAL: 1360* | **28****RESMİ TATİL** | **29****RESMİ TATİL** | **30**ANADOLU ÇORBASIFIR. SEBZELİ GÜVEÇŞEH. PİRİNÇ PİLAVIMEYVE*CAL: 1287 kcal* | **31**Z.Y. NOHUTDOM. BULGUR PİLAVIKAŞIK SALATAHURMA TOPU*CAL: 1287 kcal* |  |  |

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