

**T.C. EGE ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ**

Sağlık, Kültür ve Spor Daire Başkanlığı

Beslenme Hizmetleri Şube Müdürlüğü

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

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***PAZARTESİ***  ***(MONDAY)*** | ***SALI***  ***(TUESDAY)*** | ***ÇARŞAMBA***  ***(WEDNESDAY)*** | ***PERŞEMBE***  ***(THURSDAY)*** | ***CUMA***  ***(FRIDAY)*** | ***CUMARTESİ***  ***(SATURDAY)*** | ***PAZAR***  ***(SUNDAY)*** |
|  | **01**  MEVSİM TÜRLÜ  KÖRİLİ BULGUR PİLAVI  YOĞURT  BROWNİE  *CAL: 1284 kcal* | **02**  YAYLA ÇORBASI  MAN. PATATES BRAVAS  NAP. SOSLU MAKARNA  PEMBE SULTAN  *CAL: 1187 kcal* | **03**  Z.Y NOHUT  ŞEH. PİRİNÇ PİLAVI  YOĞURT  CEVİZLİ BAKLAVA  *CAL: 1385 kcal* | **04**  KR. SEBZE ÇORBASI  FIR. RATATUY  BULGUR PİLAVI  MEYVE  *CAL:1196 kcal* | **05**  DOMATES ÇORBASI  GAR. SEBZELİ PİZZA  TAVA PATATES  AYRAN  *CAL: 1320 kcal* | **06**  ZY. TAZE FASULYE  PİRİNÇ PİLAVI  YOĞURT  KEMALPAŞA TATLISI  *CAL: 1316 kcal* |
| **07**  DOMATES ÇORBASI  GAR. FALAFEL  ŞAKŞUKA  MEYVE  *CAL: 1190 kcal* | **08**  KR. MANTAR ÇORBASI  PÜR. SEBZE SOTE  BULGUR PİLAVI  YOĞURT  *CAL: 1222 kcal* | **09**  MERCİMEK ÇORBASI  FIR. MELANZENE  FES. SOSLU MAKARNA  YOĞURTLU EZME  *CAL: 1260* | **10**  ZY. TAZE FASULYE  TER. PİRİNÇ PİLAVI  YOĞURT  SARAY BURMA  *CAL: 1395 kcal* | **11**  YAYLA ÇORBASI  MANTAR SOTE  ERİŞTE  SUPANGLE  *CAL: 1286 kcal* | **12**  EZOGELİN ÇORBA  İMAM BAYILDI  PİRİNÇ PİLAVI  AYRAN  *CAL: 1246 kcal* | **13**  Z.Y BEZELYE  MAKARNA  YOĞURT  KALBURABASTI  *CAL: 1321 kcal* |
| **14**  KURU FASULYE  DOM. BULGUR PİLAVI  YOĞURT  CEVİZLİ KADAYIF  *CAL: 1248kcal* | **15**  MERCİMEK ÇORBASI  ISPANAK ŞİLE  TER. PİRİNÇ PİLAVI  AYRAN  *CAL:1204 kcal* | **16**  TARHANA ÇORBASI  SEBZE KAVURMA  FIRIN MAKARNA  MEYVE  *CAL: 1240 kcal* | **17**  MEVSİM TÜRLÜ  GÖKKUŞAĞI PİLAVI  KURU CACIK  SAKIZLI MUHALLEBİ  *CAL: 1395 kcal* | **18**  YAYLA ÇORBASI  KABAK KALYE  NAP. SOSLU MAKARNA  MEVSİM SALATA  *CAL: 1185 kcal* | **19**  KR. DOMATES ÇORBASI  FELLAH KÖFTE  PİYAZ  AYRAN  *CAL: 1221 kcal* | **20**  SULU PATATES  MAKARNA  KURU CACIK  PENİR TATLISI  *CAL: 1085 kcal* |
| **21**  MERCİMEK ÇORBASI  P.ÜSTÜ NOHUT  MEVSİM SALATA  AYRAN  *CAL:1190 kcal* | **22**  DOMATES ÇORBASI  SEBZE GRATEN  BULGUR PİLAVI  ISLAK KEK  *CAL: 1284 kcal* | **23**  YAYLA ÇORBASI  FIR. MELANZENE  DOMATESLİ MAKARNA  KURU CACIK  *CAL: 1187 kcal* | **24**  Z.Y NOHUT  TER. PİRİNÇ PİLAVI  YOĞURT  ŞÖBİYET  *CAL: 1385 kcal* | **25**  KR. SEBZE ÇORBASI  ZY. BEZELYE  BULGUR PİLAVI  MEYVE  *CAL:1196 kcal* | **26**  TARHANA ÇORBASI  GAR. SEBZELİ PİZZA  TAVA PATATES  AYRAN  *CAL: 1320 kcal* | **27**  MEVSİM TÜRLÜ  PİRİNÇ PİLAVI  YOĞURT  ŞEKERPARE  *CAL: 1316 kcal* |
| **28**  **RESMİ TATİL** | **29**  **RESMİ TATİL** | **30**  HAVUÇLU BEZELYE  PEY. MAKARNA  YOĞURT  TULUMBA TATLISI  *CAL: 1390 kcal* | **31**  MERCİMEK ÇORBASI  FR. MELANZENE  TER. PİRİNÇ PİLAVI  CACIK  *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.*