

 **T.C. EGE ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ**

Sağlık, Kültür ve Spor Daire Başkanlığı

 Beslenme Hizmetleri Şube Müdürlüğü

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

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***PAZARTESİ******(MONDAY)*** | ***SALI******(TUESDAY)*** | ***ÇARŞAMBA******(WEDNESDAY)*** | ***PERŞEMBE******(THURSDAY)*** | ***CUMA******(FRIDAY)*** | ***CUMARTESİ******(SATURDAY)*** | ***PAZAR******(SUNDAY)*** |
|  |  | **01**YAYLA ÇORBASIZ.Y. BAMYANAP. SOS. MAKARNAAYRAN*CAL: 1385 kcal*  | **02**ŞEHRİYE ÇORBASIZ.Y. ISPANAKSU BÖREĞİSUPANGLE*CAL: 1425 kcal* | **03**MERCİMEK ÇORBASISULU PATATESBULGUR PİLAVIKURU CACIK*CAL: 1385 kcal* | **04**DOMATES ÇORBASIFELLAH KÖFTEZ.Y. TAZE BÖRÜLCECEVİZLİ BROWNİE *CAL: 1395 kcal* | **05**SEBZE KAVURMAPİRİNÇ PİLAVIYOĞURTMEYVE*CAL: 1287 kcal* |
| **06**KURU FASULYESEB. BULGUR PİLAVIYOĞURTSARAY BURMA*CAL: 1321 kcal* | **07**YOĞURT ÇORBAYOĞ. KARIŞIK KIZARTMAKALEM BÖREĞİMEYVE*CAL:1304 kcal* | **08**MERCİMEK ÇORBASIP. ÜSTÜ NOHUTMEVSİM SALATAREVANİ*CAL: 1321 kcal* | **09**EZOGELİN ÇORBASIRÖŞTİPEYNİRLİ ERİŞTEAYRAN*CAL:1304 kcal* | **10**ŞAFAK ÇORBASIKAPYA DOLMASITER. PİRİNÇ PİLAVIYOĞURT*CAL: 1321 kcal*  | **11**Z.Y. BAMYAŞEH. PİRİNÇ PİLAVIYOĞURTKALBURABASTI*CAL: 1360* | **12**KR. SEBZE ÇORBASIFIRINDA SEBZE GÜVEÇBULGUR PİLAVIYOĞURTLU EZME*CAL: 1286 kcal*  |
| **13**ŞEHRİYE ÇORBASIP. ÜSTÜ NOHUTMEVSİM SALATAAYRAN*CAL: 1360* | **14**YAYLA ÇORBASISEBZE KARRİDOM. BULGUR PİLAVIMEYVE*CAL:1304 kcal* | **15**Z.Y. TAZE FASULYETER. PİRİNÇ PİLAVIYOĞURTTULUMBA TATLISI*CAL: 1321 kcal* | **16**KR. SEBZE ÇORBASIMELANZENENAP. SOSLU MAKARNAAYRAN*CAL: 1425 kcal* | **17**YAZ NOHUDUKÖYLÜ PİLAVIYOĞURTKEKLİ SUPANGLE*CAL: 1287 kcal* | **18**MERCİMEK ÇORBASIGAR. SEBZELİ PİZZATAVA PATATESAYRAN*CAL: 1420 kcal* | **19**MEVSİM TÜRLÜBULGUR PİLAVIYOĞURTŞEKERPARE*CAL: 1287 kcal* |
| **20**DOMATES ÇORBASIFELLAH KÖFTEBÖRÜLCE PİYAZICEVİZLİ BROWNİE*CAL: 1360* | **21**TARHANA ÇORBASISEBZE GRATENMAKARNAYOĞURT*CAL: 1287 kcal* | **22**MERCİMEK ÇORBASIZ.Y.BAMYATER. PİRİNÇ PİLAVIMEVSİM SALATA*CAL: 1390 kcal* | **23**YAYLA ÇORBASIRÖŞTİFES. SOSLU MAKARNAŞÖBİYET*CAL:1304 kcal* | **24**KR. SEBZE ÇORBASISULU PATATESBULGUR PİLAVIYOĞURT*CAL: 1347 kcal* | **25**Z.Y. TAZE FASULYETER. PİRİNÇ PİLAVIKURU CACIKTAH. KEMALPAŞA TATLISI*CAL: 1321 kcal* | **26**DOMATES ÇORBASIGAR. SEBZELİ PİZZATAVA PATATES AYRAN*CAL: 1427 kcal* |
| **27**Z.Y. BEZELYEŞEH. PİRİNÇ PİLAVIYOĞURTİRMİK HELVASI*CAL: 1360* | **28****RESMİ TATİL** | **29****RESMİ TATİL** | **30**ANADOLU ÇORBASIFIR. SEBZELİ GÜVEÇŞEH. PİRİNÇ PİLAVICACIK*CAL: 1287 kcal* | **31**Z.Y. NOHUTDOM. BULGUR PİLAVIYOĞURTSOĞUK BAKLAVA*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.*