

 **T.C. EGE ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ**

Sağlık, Kültür ve Spor Daire Başkanlığı

 Beslenme Hizmetleri Şube Müdürlüğü

 **2025 YILI EYLÜL AYI ÖĞLE GLUTENSİZ YEMEK LİSTESİ**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***PAZARTESİ******(MONDAY)*** | ***SALI******(TUESDAY)*** | ***ÇARŞAMBA******(WEDNESDAY)*** | ***PERŞEMBE******(THURSDAY)*** | ***CUMA******(FRIDAY)*** | ***CUMARTESİ******(SATURDAY)*** | ***PAZAR******(SUNDAY)*** |
| **01**ANADOLU ÇORBASIFIR. SEBZELİ ETLİ GÜVEÇPİRİNÇ PİLAVICACIK*CAL:1490 kcal* | **02**Z.Y. NOHUTPİRİNÇ PİLAVIYOĞURTMEYVE*CAL:1304 kcal* | **03**YAYLA ÇORBASIGAR. PİLİÇ KÜLBASTIPİRİNÇ PİLAVIAYRAN*CAL: 1385 kcal*  | **04**DOMATES ÇORBASIYOĞ. Z.Y. DOLMAMEVSİM SALATAMEYVE*CAL: 1425 kcal* | **05**KIYMA KAVURMAPİRİNÇ PİLAVIKURU CACIKMEYVE *CAL: 1385 kcal* | **06**DOMATES ÇORBASITAVUK SOTEZ.Y TAZE BÖRÜLCEMEYVE*CAL: 1395 kcal* | **07**ÇİFTLİK KEBABIPİRİNÇ PİLAVIYOĞURTMEYVE*CAL: 1287 kcal* |
| **08**KURU FASULYEPİRİNÇ PİLAVIYOĞURTMEYVE*CAL: 1321 kcal* | **09**DÜĞÜN ÇORBAYOĞ. KARIŞIK KIZARTMAMEVSİM SALATAMEYVE*CAL:1304 kcal* | **10**MERCİMEK ÇORBASIP.ÜSTÜ ET KAVURMAMEVSİM SALATAMEYVE*CAL: 1321 kcal* | **11**YAYLA ÇORBASIGAR. FIR. SPECİAL BUTPİRİNÇ PİLAVIÇOBAN SALATA*CAL:1304 kcal* | **12**KIYMA KAVURMAPİRİNÇ PİLAVIYOĞURTMEYVE*CAL: 1321 kcal*  | **13**Z.Y. BAMYAPİRİNÇ PİLAVIYOĞURTMEYVE*CAL: 1360* | **14**FIRINDA ET GÜVEÇPİRİNÇ PİLAVIYOĞURTLU PATLICANMEYVE *CAL: 1286 kcal*  |
| **15**DOMATES ÇORBASIP. ÜSTÜ ET KAVURMAMEVSİM SALATAAYRAN*CAL: 1360* | **16**YAYLA ÇORBASIKÖRİLİ PİLİÇPİRİNÇ PİLAVIMEYVE*CAL:1304 kcal* | **17**Z.Y. TAZE FASULYEPİRİNÇ PİLAVIYOĞURTLU KABAKMEYVE*CAL: 1321 kcal* | **18**SEBZE ÇORBASIKIYMA KAVURMAPİRİNÇ PİLAVIAYRAN*CAL: 1425 kcal* | **19**YAZ NOHUDUPİRİNÇ PİLAVIYOĞURTMEYVE*CAL: 1287 kcal* | **20**MERCİMEK ÇORBASIPİLİÇ IZGARATAVA PATATESAYRAN*CAL: 1420 kcal* | **21**MEVSİM TÜRLÜPİRİNÇ PİLAVIYOĞURTMEYVE*CAL: 1287 kcal* |
| **22**DOMATES ÇORBASIPİLİÇ KAVURMABÖRÜLCE PİYAZIMEYVE*CAL: 1360* | **23**DOMATES ÇORBASIZ.Y. KABAKPİRİNÇ PİLAVIYOĞURT*CAL: 1287 kcal* | **24**MERCİMEK ÇORBASIKAĞIT KEBABIPİRİNÇ PİLAVIÇOBAN SALATA*CAL: 1390 kcal* | **25**YAYLA ÇORBASIGAR. ÇITIR PİLİÇPİRİNÇ PİLAVIMEYVE*CAL:1304 kcal* | **26**SEBZE ÇORBASIKIYMA KAVURMAPİRİNÇ PİLAVIYOĞURT*CAL: 1347 kcal* | **27**Z.Y. TAZE FASULYEPİRİNÇ PİLAVIKURU CACIKMEYVE*CAL: 1321 kcal* | **28**DOMATES ÇORBASIKABAK KALYATAVA PATATES AYRAN*CAL: 1427 kcal* |
| **29**ETLİ BEZELYEPİRİNÇ PİLAVIYOĞURTMEYVE*CAL: 1360* | **30**EZOGELİN ÇORBASIBEYKOZ KEBABIPİRİNÇ PİLAVICACIK*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.*