

**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 ÇORBASI  FIR. SEBZELİ ETLİ GÜVEÇ  PİRİNÇ PİLAVI  CACIK  *CAL:1490 kcal* | **02**  Z.Y. NOHUT  PİRİNÇ PİLAVI  YOĞURT  MEYVE  *CAL:1304 kcal* | **03**  YAYLA ÇORBASI  GAR. PİLİÇ KÜLBASTI  PİRİNÇ PİLAVI  AYRAN  *CAL: 1385 kcal* | **04**  DOMATES ÇORBASI  YOĞ. Z.Y. DOLMA  MEVSİM SALATA  MEYVE  *CAL: 1425 kcal* | **05**  KIYMA KAVURMA  PİRİNÇ PİLAVI  KURU CACIK  MEYVE  *CAL: 1385 kcal* | **06**  DOMATES ÇORBASI  TAVUK SOTE  Z.Y TAZE BÖRÜLCE  MEYVE  *CAL: 1395 kcal* | **07**  ÇİFTLİK KEBABI  PİRİNÇ PİLAVI  YOĞURT  MEYVE  *CAL: 1287 kcal* |
| **08**  KURU FASULYE  PİRİNÇ PİLAVI  YOĞURT  MEYVE  *CAL: 1321 kcal* | **09**  DÜĞÜN ÇORBA  YOĞ. KARIŞIK KIZARTMA  MEVSİM SALATA  MEYVE  *CAL:1304 kcal* | **10**  MERCİMEK ÇORBASI  P.ÜSTÜ ET KAVURMA  MEVSİM SALATA  MEYVE  *CAL: 1321 kcal* | **11**  YAYLA ÇORBASI  GAR. FIR. SPECİAL BUT  PİRİNÇ PİLAVI  ÇOBAN SALATA  *CAL:1304 kcal* | **12**  KIYMA KAVURMA  PİRİNÇ PİLAVI  YOĞURT  MEYVE  *CAL: 1321 kcal* | **13**  Z.Y. BAMYA  PİRİNÇ PİLAVI  YOĞURT  MEYVE  *CAL: 1360* | **14**  FIRINDA ET GÜVEÇ  PİRİNÇ PİLAVI  YOĞURTLU PATLICAN  MEYVE  *CAL: 1286 kcal* |
| **15**  DOMATES ÇORBASI  P. ÜSTÜ ET KAVURMA  MEVSİM SALATA  AYRAN  *CAL: 1360* | **16**  YAYLA ÇORBASI  KÖRİLİ PİLİÇ  PİRİNÇ PİLAVI  MEYVE  *CAL:1304 kcal* | **17**  Z.Y. TAZE FASULYE  PİRİNÇ PİLAVI  YOĞURTLU KABAK  MEYVE  *CAL: 1321 kcal* | **18**  SEBZE ÇORBASI  KIYMA KAVURMA  PİRİNÇ PİLAVI  AYRAN  *CAL: 1425 kcal* | **19**  YAZ NOHUDU  PİRİNÇ PİLAVI  YOĞURT  MEYVE  *CAL: 1287 kcal* | **20**  MERCİMEK ÇORBASI  PİLİÇ IZGARA  TAVA PATATES  AYRAN  *CAL: 1420 kcal* | **21**  MEVSİM TÜRLÜ  PİRİNÇ PİLAVI  YOĞURT  MEYVE  *CAL: 1287 kcal* |
| **22**  DOMATES ÇORBASI  PİLİÇ KAVURMA  BÖRÜLCE PİYAZI  MEYVE  *CAL: 1360* | **23**  DOMATES ÇORBASI  Z.Y. KABAK  PİRİNÇ PİLAVI  YOĞURT  *CAL: 1287 kcal* | **24**  MERCİMEK ÇORBASI  KAĞIT KEBABI  PİRİNÇ PİLAVI  ÇOBAN SALATA  *CAL: 1390 kcal* | **25**  YAYLA ÇORBASI  GAR. ÇITIR PİLİÇ  PİRİNÇ PİLAVI  MEYVE  *CAL:1304 kcal* | **26**  SEBZE ÇORBASI  KIYMA KAVURMA  PİRİNÇ PİLAVI  YOĞURT  *CAL: 1347 kcal* | **27**  Z.Y. TAZE FASULYE  PİRİNÇ PİLAVI  KURU CACIK  MEYVE  *CAL: 1321 kcal* | **28**  DOMATES ÇORBASI  KABAK KALYA  TAVA PATATES  AYRAN  *CAL: 1427 kcal* |
| **29**  ETLİ BEZELYE  PİRİNÇ PİLAVI  YOĞURT  MEYVE  *CAL: 1360* | **30**  EZOGELİN ÇORBASI  BEYKOZ KEBABI  PİRİNÇ PİLAVI  CACIK  *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.*