

 **T.C. EGE ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ**

Sağlık, Kültür ve Spor Daire Başkanlığı

 Beslenme Hizmetleri Şube Müdürlüğü

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

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***PAZARTESİ******(MONDAY)*** | ***SALI******(TUESDAY)*** | ***ÇARŞAMBA******(WEDNESDAY)*** | ***PERŞEMBE******(THURSDAY)*** | ***CUMA******(FRIDAY)*** | ***CUMARTESİ******(SATURDAY)*** | ***PAZAR******(SUNDAY)*** |
| **01**Z.Y TAZE FASULYEPİRİNÇ PİLAVIYOĞURTMEYVE*CAL: 1430 kcal* | **02**MERCİMEK ÇORBASIALİNAZİK KEBABIPİRİNÇ PİLAVIMEYVE*CAL: 1286 kcal* | **03**MEVSİM TÜRLÜPİRİNÇ PİLAVIYOĞURTMEVSİM SALATA*CAL: 1286 kcal* | **04**YAYLA ÇORBASIPİLİÇ ÇARDAK KEBABIPİRİNÇ PİLAVIÇOBAN SALATA*CAL: 1395 kcal* | **05**PATLICAN MUSAKKAPİRİNÇ PİLAVIYOĞURTMEYVE*CAL: 1385 kcal* | **06**KIYMALI Y. MERCİMEKPİRİNÇ PİLAVIKURU CACIKMEYVE*CAL: 1330 kcal* | **07**EZOGELİN ÇORBASIKIYMA KAVURMAPİRİNÇ PİLAVIAYRAN *CAL: 1395 kcal*  |
| **08**DOMATES ÇORBASIP. ÜSTÜ ET KAVURMAÇOBAN SALATAAYRAN*CAL: 1385 kcal* | **09**Z.Y. NOHUTPİRİNÇ PİLAVIYOĞURTMEYVE*CAL: 1286 kcal* | **10**DOMATES ÇORBASIŞAKŞUKAPİRİNÇ PİLAVIMEYVE*CAL: 1420 kcal*  | **11**PATLICAN MUSAKKAPİRİNÇ PİLAVICACIKMEYVE*CAL: 1385 kcal*  | **12**EZOGELİN ÇORBASIGAR. PİLİÇ KÜLBASTIPİRİNÇ PİLAVIYOĞURTLU KABAK*CAL: 1395 kcal* | **13**DOMATES ÇORBASIKIYMA SOTEPİRİNÇ PİLAVIKURU CACIK*CAL: 1287 kcal* | **14**ETLİ PATATESPİRİNÇ PİLAVICACIKMEYVE*CAL: 1287 kcal* |
| **15**KURU FASULYEPİRİNÇ PİLAVIYOĞURTMEYVE*CAL: 1390 kcaL*  | **16**MERCİMEK ÇORBASIKIYMA KAVURMAPİRİNÇ PİLAVIKURU CACIK*CAL: 1390 kcaL* | **17**DOMATES ÇORBASIGAR. SPECİAL BUTPİRİNÇ PİLAVIAYRAN*CAL: 1340 kcal*  | **18**ŞAFAK ÇORBASIP. ÜSTÜ ET KAVURMAMEVSİM SALATAMEYVE*CAL: 1385 kcal*  | **19**GULAŞ ÇORBASIY. SOS. KAR. KIZARTMAPİRİNÇ PİLAVIMEYVE*CAL: 1395 kcal* | **20**MANTAR ÇORBASIÇOBAN KAVURMAPİRİNÇ PİLAVIYOĞURT*CAL: 1395 kcal*  | **21**ETLİ BEZELYEPİRİNÇ PİLAVIHAYDARİMEYVE*CAL: 1395 kcal*  |
| **22**MERCİMEK ÇORBASIP. ÜSTÜ ET KAVURMAÇOBAN SALATAMEYVE*CAL: 1390 kcaL* | **23**KIYMALI Y. MERCİMEKPİRİNÇ PİLAVIYOĞURTLU SEMİZOTUMEYVE*CAL: 1287 kcal* | **24**GULAŞ ÇORBASIZ.Y. DOLMAPİRİNÇ PİLAVIYOĞURT*CAL: 1420 kcal* | **25**KIYMA SOTEPİRİNÇ PİLAVIMEVSİM SALATAAYRAN *CAL: 1360 kcal* | **26**PİLİÇ SOTEPİRİNÇ PİLAVIMEVSİM SALATAKURU CACIK*CAL: 1420 kcal* | **27**YAYLA ÇORBASIET SOTEPİRİNÇ PİLAVIMEVSİM SALATA*CAL: 1395 kcal*  | **28**Z.Y NOHUTPİRİNÇ PİLAVIYOĞURTMEYVE*CAL: 1395 kcal*  |
| **29**ETLİ PATATESPİRİNÇ PİLAVIMEVSİM SALATAMEYVE*CAL: 1390 kcaL* | **30**BARBUNYA PİLAKİPİRİNÇ PİLAVIYOĞURTKAŞIK SALATA*CAL: 1287 kcal* |  |  |  |  |  |

***\*****Yukarıda belirtilen 1 öğünlük toplam kalori değerlerine, 50 gr ekmeğin değeri olan 160 kalori ilave edilmiştir.* ***\**** *1 öğünün ortalama kalori değeri 1480 kcal‘dir.*