

 **T.C. EGE ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ**

Sağlık, Kültür ve Spor Daire Başkanlığı

 Beslenme Hizmetleri Şube Müdürlüğü

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

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***PAZARTESİ******(MONDAY)*** | ***SALI******(TUESDAY)*** | ***ÇARŞAMBA******(WEDNESDAY)*** | ***PERŞEMBE******(THURSDAY)*** | ***CUMA******(FRIDAY)*** | ***CUMARTESİ******(SATURDAY)*** | ***PAZAR******(SUNDAY)*** |
| **01**Z.Y TAZE FASULYEMAKARNAKAŞIK SALATATAHİN HELVA*CAL: 1430 kcal* | **02**MERCİMEK ÇORBASIFIR. MELANZENEPİRİNÇ PİLAVIMEYVE*CAL: 1286 kcal* | **03**MEVSİM TÜRLÜKÖYLÜ PİLAVIMEVSİM SALATAİRMİK HELVASI*CAL: 1286 kcal* | **04**PİRİNÇ ÇORBASISEBZE SOTESOSLU MAKARNAÇOBAN SALATA*CAL: 1395 kcal* | **05**PATLICAN MUSAKKAŞEH. PİRİNÇ PİLAVIACILI EZMEMEYVE*CAL: 1385 kcal* | **06**Y. MERCİMEKERİŞTEÇOBAN SALATAHURMA TOPU*CAL: 1330 kcal* | **07**EZOGELİN ÇORBASIZ.Y. BEZELYEMAKARNAMEYVE *CAL: 1395 kcal*  |
| **08**DOMATES ÇORBASIP. ÜSTÜ KURU FASULYEÇOBAN SALATAMEYVE*CAL: 1385 kcal* | **09**Z.Y. NOHUTDOM. BULGUR PİLAVIMEVSİM SALATAKAKAO TOPU*CAL: 1286 kcal* | **10**DOMATES ÇORBASIRÖŞTİŞAKŞUKAMEYVE*CAL: 1420 kcal*  | **11**PATLICAN MUSAKKAŞEH. PİRİNÇ PİLAVIÇOBAN SALATATAHİN HELVA*CAL: 1385 kcal*  | **12**EZOGELİN ÇORBASISEBZE KAVURMADOM. SOSLU MAKARNAKABAK EZME*CAL: 1395 kcal* | **13**TARHANA ÇORBASIMELANZENEBULGUR PİLAVIÇOBAN SALATA*CAL: 1287 kcal* | **14**SULU PATATESMAKARNAMEVSİM SALATAMEYVE*CAL: 1287 kcal* |
| **15**KURU FASULYEBULGUR PİLAVIACILI EZMEİRMİK HELVASI*CAL: 1390 kcaL*  | **16**MERCİMEK ÇORBASIGAR. FELLAH KÖFTENAP. SOSLU MAKARNAMEYVE*CAL: 1390 kcaL* | **17**TARHANA ÇORBASIZ.Y. ISPANAKERİŞTEMEVSİM SALATA*CAL: 1340 kcal*  | **18**ŞAFAK ÇORBASIP. ÜSTÜ BEZELYEMEVSİM SALATAMEYVE*CAL: 1385 kcal*  | **19**DOMATES ÇORBASISOS. KAR. KIZARTMAPATATESLİ BÖREKMEYVE*CAL: 1395 kcal* | **20**MANTAR ÇORBASIZ.Y. KEREVİZMAKARNAÇOBAN SALATA*CAL: 1395 kcal*  | **21**Z.Y. BEZELYEŞEH. PİRİNÇ PİLAVIMEVSİM SALATAMEYVE*CAL: 1395 kcal*  |
| **22**MERCİMEK ÇORBASIRÖŞTİÇOBAN SALATAMEYVE*CAL: 1390 kcaL* | **23**Z. Y. MERCİMEKERİŞTESEMİZOTU SALATASIMEYVE*CAL: 1287 kcal* | **24**DOMATES ÇORBASIZ.Y. DOLMAPATATESLİ BÖREKUN HELVASI*CAL: 1420 kcal* | **25**İMAM BAYILDINAP. SOSLU MAKARNAMEVSİM SALATAMEYVE*CAL: 1360 kcal* | **26**Z.Y. BAMYAPİRİNÇ PİLAVIMEVSİM SALATAMEYVE*CAL: 1420 kcal* | **27**PİRİNÇ ÇORBASISEBZE SOTEMAKARNAMEVSİM SALATA*CAL: 1395 kcal*  | **28**Z.Y NOHUTBULGUR PİLAVIACILI EZMETAHİN HELVA*CAL: 1395 kcal*  |
| **29**FELLAH KÖFTEPATATESLİ BÖREKMEVSİM SALATAMEYVE*CAL: 1390 kcaL* | **30**BARBUNYA PİLAKİMAKARNAKAŞIK SALATAİRMİK HELVASI*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.*