

**T.C. EGE ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ**

Sağlık, Kültür ve Spor Daire Başkanlığı

Beslenme Hizmetleri Şube Müdürlüğü

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

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***PAZARTESİ***  ***(MONDAY)*** | ***SALI***  ***(TUESDAY)*** | ***ÇARŞAMBA***  ***(WEDNESDAY)*** | ***PERŞEMBE***  ***(THURSDAY)*** | ***CUMA***  ***(FRIDAY)*** | ***CUMARTESİ***  ***(SATURDAY)*** | ***PAZAR***  ***(SUNDAY)*** |
| **01**  ANADOLU ÇORBASI  FIR. SEBZELİ GÜVEÇ  ŞEH. PİRİNÇ PİLAVI  ÇOBAN SALATA  *CAL:1490 kcal* | **02**  Z.Y. NOHUT  DOM. BULGUR PİLAVI  MEVSİM SALATA  MEYVE  *CAL:1304 kcal* | **03**  BUĞDAY ÇORBASI  Z.Y. KEREVİZ  NAP. SOS. MAKARNA  MEYVE  *CAL: 1385 kcal* | **04**  ŞEHRİYE ÇORBASI  Z.Y. DOLMA  KALEM BÖREĞİ  HURMA TOPU  *CAL: 1425 kcal* | **05**  SULU PATATES  BULGUR PİLAVI  MEVSİM SALATA  MEYVE  *CAL: 1385 kcal* | **06**  DOMATES ÇORBASI  FELLAH KÖFTE  Z.Y TAZE BÖRÜLCE  HURMA TOPU  *CAL: 1395 kcal* | **07**  SEBZE KAVURMA  PİRİNÇ PİLAVI  MEVSİM SALATA  MEYVE  *CAL: 1287 kcal* |
| **08**  KURU FASULYE  BULGUR PİLAVI  KAŞIK SALATA  UN HELVASI  *CAL: 1321 kcal* | **09**  PİRİNÇ ÇORBASI  KARIŞIK KIZARTMA  KALEM BÖREĞİ  MEYVE  *CAL:1304 kcal* | **10**  MERCİMEK ÇORBASI  P.ÜSTÜ NOHUT  MEVSİM SALATA  TAHİN HELVA  *CAL: 1321 kcal* | **11**  PİRİNÇ ÇORBASI  Z.Y KEREVİZ  ERİŞTE  ÇOBAN SALATA  *CAL:1304 kcal* | **12**  KAPYA DOLMASI  KÖRİLİ BULGUR PİLAVI  MEVSİM SALATA  TAHİN HELVA  *CAL: 1321 kcal* | **13**  Z.Y. BAMYA  ŞEH. PİRİNÇ PİLAVI  KAŞIK SALATA  İRMİK HELVASI  *CAL: 1360* | **14**  FIRINDA SEBZE GÜVEÇ  BULGUR PİLAVI  PATLICAN EZME  MEYVE  *CAL: 1286 kcal* |
| **15**  ŞEHRİYE ÇORBASI  P. ÜSTÜ KURU FASULYE  MEVSİM SALATA  TAHİN HELVA  *CAL: 1360* | **16**  PİRİNÇ ÇORBASI  SEBZE KARRİ  DOM. BULGUR PİLAVI  MEYVE  *CAL:1304 kcal* | **17**  Z.Y. TAZE FASULYE  PİRİNÇ PİLAVI  KABAK EZME  KAKAO TOPU  *CAL: 1321 kcal* | **18**  SEBZE ÇORBASI  MELANZENE  NAP. SOSLU MAKARNA  MEYVE  *CAL: 1425 kcal* | **19**  YAZ NOHUDU  KÖYLÜ PİLAVI  KAŞIK SALATA  HURMA TOPU  *CAL: 1287 kcal* | **20**  MERCİMEK ÇORBASI  SEBZE SOTE  TAVA PATATES  MEYVE  *CAL: 1420 kcal* | **21**  MEVSİM TÜRLÜ  BULGUR PİLAVI  MEVSİM SALATA  İRMİK HELVASI  *CAL: 1287 kcal* |
| **22**  DOMATES ÇORBASI  FELLAH KÖFTE  BÖRÜLCE PİYAZI  KAKAO TOPU  *CAL: 1360* | **23**  DOMATES ÇORBASI  Z.Y. KABAK  MAKARNA  MEYVE  *CAL: 1287 kcal* | **24**  MERCİMEK ÇORBASI  Z.Y BEZELYE  PİRİNÇ PİLAVI  ÇOBAN SALATA  *CAL: 1390 kcal* | **25**  BUĞDAY ÇORBASI  RÖŞTİ  SOSLU MAKARNA  TAHİN HELVA  *CAL:1304 kcal* | **26**  SEBZE ÇORBASI  SULU PATATES  BULGUR PİLAVI  MEYVE  *CAL: 1347 kcal* | **27**  Z.Y. TAZE FASULYE  PİRİNÇ PİLAVI  ÇOBAN SALATA  İRMİK HELVASI  *CAL: 1321 kcal* | **28**  DOMATES ÇORBASI  KABAK KALYE  TAVA PATATES  MEYVE  *CAL: 1427 kcal* |
| **29**  Z.Y BEZELYE  ŞEH. PİRİNÇ PİLAVI  MEVSİM SALATA  HURMA TOPU  *CAL: 1360* | **30**  EZOGELİN ÇORBASI  İMAM BAYILDI  KÖYLÜ PİLAVI  MEYVE  *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.*