

 **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 ÇORBASIFIR. SEBZELİ GÜVEÇŞEH. PİRİNÇ PİLAVIÇOBAN SALATA*CAL:1490 kcal* | **02**Z.Y. NOHUTDOM. BULGUR PİLAVIMEVSİM SALATAMEYVE*CAL:1304 kcal* | **03**BUĞDAY ÇORBASIZ.Y. KEREVİZNAP. SOS. MAKARNAMEYVE*CAL: 1385 kcal*  | **04**ŞEHRİYE ÇORBASIZ.Y. DOLMAKALEM BÖREĞİHURMA TOPU*CAL: 1425 kcal* | **05**SULU PATATESBULGUR PİLAVIMEVSİM SALATAMEYVE *CAL: 1385 kcal* | **06**DOMATES ÇORBASIFELLAH KÖFTEZ.Y TAZE BÖRÜLCEHURMA TOPU*CAL: 1395 kcal* | **07**SEBZE KAVURMAPİRİNÇ PİLAVIMEVSİM SALATAMEYVE*CAL: 1287 kcal* |
| **08**KURU FASULYEBULGUR PİLAVIKAŞIK SALATAUN HELVASI*CAL: 1321 kcal* | **09**PİRİNÇ ÇORBASIKARIŞIK KIZARTMAKALEM BÖREĞİMEYVE*CAL:1304 kcal* | **10**MERCİMEK ÇORBASIP.ÜSTÜ NOHUTMEVSİM SALATATAHİN HELVA*CAL: 1321 kcal* | **11**PİRİNÇ ÇORBASIZ.Y KEREVİZERİŞTEÇOBAN SALATA*CAL:1304 kcal* | **12**KAPYA DOLMASIKÖRİLİ BULGUR PİLAVIMEVSİM SALATATAHİN HELVA*CAL: 1321 kcal*  | **13**Z.Y. BAMYAŞEH. PİRİNÇ PİLAVIKAŞIK SALATAİRMİK HELVASI*CAL: 1360* | **14**FIRINDA SEBZE GÜVEÇBULGUR PİLAVIPATLICAN EZMEMEYVE *CAL: 1286 kcal*  |
| **15**ŞEHRİYE ÇORBASIP. ÜSTÜ KURU FASULYEMEVSİM SALATATAHİN HELVA*CAL: 1360* | **16**PİRİNÇ ÇORBASISEBZE KARRİDOM. BULGUR PİLAVIMEYVE*CAL:1304 kcal* | **17**Z.Y. TAZE FASULYEPİRİNÇ PİLAVIKABAK EZMEKAKAO TOPU*CAL: 1321 kcal* | **18**SEBZE ÇORBASIMELANZENENAP. SOSLU MAKARNAMEYVE*CAL: 1425 kcal* | **19**YAZ NOHUDUKÖYLÜ PİLAVIKAŞIK SALATAHURMA TOPU*CAL: 1287 kcal* | **20**MERCİMEK ÇORBASISEBZE SOTETAVA PATATESMEYVE*CAL: 1420 kcal* | **21**MEVSİM TÜRLÜBULGUR PİLAVIMEVSİM SALATAİRMİK HELVASI*CAL: 1287 kcal* |
| **22**DOMATES ÇORBASIFELLAH KÖFTEBÖRÜLCE PİYAZIKAKAO TOPU*CAL: 1360* | **23**DOMATES ÇORBASIZ.Y. KABAKMAKARNAMEYVE*CAL: 1287 kcal* | **24**MERCİMEK ÇORBASIZ.Y BEZELYEPİRİNÇ PİLAVIÇOBAN SALATA*CAL: 1390 kcal* | **25**BUĞDAY ÇORBASIRÖŞTİSOSLU MAKARNATAHİN HELVA*CAL:1304 kcal* | **26**SEBZE ÇORBASISULU PATATESBULGUR PİLAVIMEYVE*CAL: 1347 kcal* | **27**Z.Y. TAZE FASULYEPİRİNÇ PİLAVIÇOBAN SALATAİRMİK HELVASI*CAL: 1321 kcal* | **28**DOMATES ÇORBASIKABAK KALYETAVA PATATES MEYVE*CAL: 1427 kcal* |
| **29**Z.Y BEZELYEŞEH. PİRİNÇ PİLAVIMEVSİM SALATAHURMA TOPU*CAL: 1360* | **30**EZOGELİN ÇORBASIİMAM BAYILDIKÖYLÜ PİLAVIMEYVE*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.*