

**T.C. EGE ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ**

Sağlık, Kültür ve Spor Daire Başkanlığı

Beslenme Hizmetleri Şube Müdürlüğü

**2022 YILI EYLÜL AYI VEGAN AKŞAM YEMEK LİSTESİ**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***PAZARTESİ***  ***(MONDAY)*** | ***SALI***  ***(TUESDAY)*** | ***ÇARŞAMBA***  ***(WEDNESDAY)*** | ***PERŞEMBE***  ***(THURSDAY)*** | ***CUMA***  ***(FRIDAY)*** | ***CUMARTESİ***  ***(SATURDAY)*** | ***PAZAR***  ***(SUNDAY)*** |
|  |  |  | **01**  DOMATES ÇOIRBASI  ISPANAK KÖFTE  ŞAKŞUKA  ACILI EZME  *CAL: 1094kcal* | **02**  TOYGA ÇORBASI  MÜCVER  SOSLU MAKARNA  MEYVE  *CAL: 1159 kcal* | **03**  MAHLUTA ÇORBASI  SEBZE TAVA  ŞEH. PİRİNÇ PİLAVI  KAŞIK SALATA  *CAL: 1130 kcal* | **04**  NOH. ŞEHRİYE ÇORBA  Z.Y. SEMİZOTU  BÖREK  ACILI EZME  *CAL: 1400kcal* |
| **05**  MAHLUTA ÇORBA  SEBZE SOTE  BULGUR PİLAVI  MEYVE  *CAL: 1239 kcal* | **06**  KURU FASULYE  ŞEH. PİRİNÇ PİLAVI  KARIŞIK TURŞU  ÇOBAN SALATA  *CAL: 1327 kcal* | **07**  SEBZE ÇORBASI  PATATES KROKET  ERİŞTE  ACILI EZME  *CAL: 1101 kcal* | **08**  ŞEHRİYE ÇORBASI  ISPANAK MÜCVER  BULGUR PİLAVI  MEYVE  *CAL: 1210 kcal* | **09**  PİRİNÇ ÇORBASI  KARIŞIK KIZARTMA  SOSLU MAKARNA  AŞURE  *CAL: 1400 kcal* | **10**  Z.Y. YEŞİL MERCİMEK  BULGUR PİLAVI  KARIŞIK TURŞU  MEVSİM SALATA  *CAL: 1205 kcal* | **11**  ALACA ÇORBA  FIRIN PATATES  SEB. PİRİNÇ PİLAVI  ACILI EZME  *CAL: 1152 kcal* |
| **12**  MERCİMEK ÇORBASI  FELLAH KÖFTE  SOSLU MAKARNA  MEYVE  *CAL: 1218 kcal* | **13**  UN ÇORBASI  SEBZE TAVA  ŞEH. PİRİNÇ PİLAVI  ÇOBAN SALATA  *CAL: 1210 kcal* | **14**  SEBZE ÇORBASI  FIRIN PATATES  BULGUR PİLAVI  MEYVE  *CAL: 1092 kcal* | **15**  DOMATES ÇORBASI  KABAK ŞİLE  ŞAKŞUKA  ACILI EZME  *CAL: 1094 kcal* | **16**  ŞEHRİYE ÇORBA  SEBZE SOTE  BULGUR PİLAVI  MEYVE  *CAL: 1269 kcal* | **17**  EZOGELİN ÇORBASI  Z.Y. ISPANAK  BÖREK  HUMUS  *CAL: 1136 kcal* | **18**  UN ÇORBASI  Z.Y TAZE FASULYE  ŞEHRİYE PİLAVI  MEYVE  *CAL: 1218 kcal* |
| **19**  PİRİNÇ ÇORBA  SEBZE SOTE  SOSLU MAKARNA  MEYVE  *CAL: 1206 kcal* | **20**  SOĞAN ÇORBASI  PATATES KROKET  ERİŞTE  MEYVE  *CAL: 1196 kcal* | **20**  Z.Y. BEZELYE  BULGUR PİLAVI  BÖRÜLCE SALATA  KAŞIK SALATA  *CAL: 1075 kcal* | **22**  SEB. NOHUT  BULGUR PİLAVI  KARIŞIK TURŞU  ÇOBAN SALATA  *CAL: 1423 kcal* | **23**  Z.Y. BAMYA  ŞEH. PİRİNÇ PİLAVI  ACILI EZME  MEYVE  *CAL: 1218 kcal* | **24**  SEBZE ÇORBA  FIRIN PATATES  SEB. PİRİNÇ PİLAVI  ACILI EZME  *CAL: 1204 kcal* | **25**  ŞEHRİYE ÇORBASI  PATATES OTURTMA  BÖREK  ÇOBAN SALATA  *CAL: 1253 kcal* |
| **26**  SEBZE ÇORBASI  KABAK KÖFTE  FES. SOSLU MAKARNA  MEYVE  *CAL: 1202 kcal* | **27**  MERCİMEK ÇORBASI  KABAK KALYE  ŞEH. PİRİNÇ PİLAVI  ÇOBAN SALATA  *CAL: 125, kcal* | **28**  MEVSİM TÜRLÜ  SOSLU MAKARNA  KARIŞIK TURŞU  MEYVE  *CAL: 1040 kcal* | **29**  KURU FASULYE  ŞEH. PİRİNÇ PİLAVI  KARIŞIK TURŞU  ÇOBAN SALATA  *CAL: 1327 kcal* | **30**  PİRİNÇ ÇORBASI  SEBZE SOTE  MELEK PİLAVI  MEYVE  *CAL: 1214 kcal* |  |  |

***\*****Yukarıda belirtilen 1 öğünlük toplam kalori değerlerine, 50 gr ekmeğin değeri olan 160 kalori ilave edilmiştir.* ***\**** *1 öğünün ortalama kalori değeri 1234 kcal‘dir.*