

**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 ÇOIRBASIISPANAK KÖFTEŞAKŞUKAACILI EZME*CAL: 1094kcal* | **02**TOYGA ÇORBASIMÜCVERSOSLU MAKARNAMEYVE*CAL: 1159 kcal* | **03**MAHLUTA ÇORBASISEBZE TAVAŞEH. PİRİNÇ PİLAVIKAŞIK SALATA *CAL: 1130 kcal* | **04**NOH. ŞEHRİYE ÇORBAZ.Y. SEMİZOTUBÖREKACILI EZME *CAL: 1400kcal* |
| **05**MAHLUTA ÇORBASEBZE SOTEBULGUR PİLAVIMEYVE *CAL: 1239 kcal* | **06**KURU FASULYEŞEH. PİRİNÇ PİLAVIKARIŞIK TURŞUÇOBAN SALATA *CAL: 1327 kcal* | **07**SEBZE ÇORBASIPATATES KROKETERİŞTE ACILI EZME *CAL: 1101 kcal* | **08**ŞEHRİYE ÇORBASIISPANAK MÜCVERBULGUR PİLAVIMEYVE *CAL: 1210 kcal* | **09**PİRİNÇ ÇORBASIKARIŞIK KIZARTMASOSLU MAKARNAAŞURE *CAL: 1400 kcal* | **10**Z.Y. YEŞİL MERCİMEKBULGUR PİLAVIKARIŞIK TURŞUMEVSİM SALATA*CAL: 1205 kcal* | **11**ALACA ÇORBAFIRIN PATATESSEB. PİRİNÇ PİLAVIACILI EZME*CAL: 1152 kcal* |
| **12**MERCİMEK ÇORBASIFELLAH KÖFTESOSLU MAKARNAMEYVE*CAL: 1218 kcal* | **13**UN ÇORBASISEBZE TAVAŞEH. PİRİNÇ PİLAVIÇOBAN SALATA *CAL: 1210 kcal* | **14**SEBZE ÇORBASI FIRIN PATATESBULGUR PİLAVIMEYVE *CAL: 1092 kcal* | **15**DOMATES ÇORBASIKABAK ŞİLEŞAKŞUKAACILI EZME*CAL: 1094 kcal* | **16**ŞEHRİYE ÇORBASEBZE SOTEBULGUR PİLAVIMEYVE*CAL: 1269 kcal* | **17**EZOGELİN ÇORBASIZ.Y. ISPANAKBÖREKHUMUS*CAL: 1136 kcal* | **18**UN ÇORBASIZ.Y TAZE FASULYEŞEHRİYE PİLAVIMEYVE *CAL: 1218 kcal* |
| **19**PİRİNÇ ÇORBASEBZE SOTESOSLU MAKARNAMEYVE *CAL: 1206 kcal* | **20**SOĞAN ÇORBASIPATATES KROKETERİŞTE MEYVE *CAL: 1196 kcal* | **20**Z.Y. BEZELYEBULGUR PİLAVIBÖRÜLCE SALATAKAŞIK SALATA *CAL: 1075 kcal* | **22**SEB. NOHUTBULGUR PİLAVIKARIŞIK TURŞUÇOBAN SALATA *CAL: 1423 kcal* | **23**Z.Y. BAMYAŞEH. PİRİNÇ PİLAVIACILI EZMEMEYVE*CAL: 1218 kcal* | **24**SEBZE ÇORBAFIRIN PATATESSEB. PİRİNÇ PİLAVIACILI EZME*CAL: 1204 kcal* | **25**ŞEHRİYE ÇORBASIPATATES OTURTMABÖREKÇOBAN SALATA*CAL: 1253 kcal* |
| **26**SEBZE ÇORBASIKABAK KÖFTEFES. SOSLU MAKARNAMEYVE *CAL: 1202 kcal* | **27**MERCİMEK ÇORBASIKABAK KALYEŞEH. PİRİNÇ PİLAVIÇOBAN SALATA*CAL: 125, kcal*  | **28**MEVSİM TÜRLÜSOSLU MAKARNAKARIŞIK TURŞUMEYVE*CAL: 1040 kcal* | **29**KURU FASULYEŞEH. PİRİNÇ PİLAVIKARIŞIK TURŞUÇOBAN SALATA*CAL: 1327 kcal* | **30**PİRİNÇ ÇORBASISEBZE SOTEMELEK PİLAVIMEYVE*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.*