

**T.C. EGE ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ**

Sağlık, Kültür ve Spor Daire Başkanlığı

Beslenme Hizmetleri Şube Müdürlüğü

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

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***PAZARTESİ***  ***(MONDAY)*** | ***SALI***  ***(TUESDAY)*** | ***ÇARŞAMBA***  ***(WEDNESDAY)*** | ***PERŞEMBE***  ***(THURSDAY)*** | ***CUMA***  ***(FRIDAY)*** | ***CUMARTESİ***  ***(SATURDAY)*** | ***PAZAR***  ***(SUNDAY)*** |
|  |  |  | **01**  SEBZE ÇORBASI  FIRIN PATATES  BULGUR PİLAVI  MEVSİM SALATA  *CAL: 1080 kcal* | **02**  Z.Y. BAMYA  ERİŞTE  ÇOBAN SALATA  MEYVE  *CAL: 1148 kcal* | **03**  SEB. NOHUT  BULGUR PİLAVI  KARIŞIK TURŞU  KAŞIK SALATA  *CAL: 1324 kcal* | **04**  UN ÇORBASI  SEBZE SOTE  MELEK PİLAVI  MEYVE  *CAL: 1018 kcal* |
| **05**  Z.Y BEZELYE  SOSLU MAKARNA  HUMUS  MEYVE  *CAL: 1270 kcal* | **06**  MERCİMEK ÇORBASI  KABAK KÖFTE  BÖREK  MEYVE  *CAL: 1135 kcal* | **07**  TOYGA ÇORBASI  SEBZE GÜVEÇ  ŞEH. PİRİNÇ PİLAVI  ÇOBAN SALATA  *CAL: 1203 kcal* | **08**  MERCİMEK ÇORBASI  P.ÜSTÜ KURU FASULYE  MEVSİM SALATA  KARIŞIK TURŞU  *CAL: 1207 kcal* | **09**  KÖYLÜ ÇORBASI  SEBZE SOTE  ŞEH. PİRİNÇ PİLAVI  MEYVE  *CAL: 1280 kcal* | **10**  DOMATES ÇORBASI  SEBZE TAVA  BÖRÜLCE SALATA  KARIŞIK TURŞU  *CAL: 1028 kcal* | **11**  EZOGELİN ÇORBASI  Z.Y TAZE FASULYE  ŞEHRİYE PİLAVI  MEYVE  *CAL: 1458 kcal* |
| **12**  Z.Y NOHUT  BULGUR PİLAVI  KARIŞIK TURŞU  MEYVE  *CAL: 1190 kcal* | **13**  EZOGELİN ÇORBASI  Z.Y. TAZE BÖRÜLCE  ERİŞTE  KOMPOSTO  *CAL: 1194 kcal* | **14**  KÖYLÜ ÇORBASI  SEBZE SOTE  SOSLU MAKARNA  MEYVE  *CAL: 1328 kcal* | **15**  MAHLUTA ÇORBA  PATATES KÖFTE  BULGUR PİLAVI  ÇOBAN SALATA  *CAL: 1138 kcal* | **16**  PİRİNÇ ÇORBASI  KARIŞIK KIZARTMA  SOSLU MAKARNA  ACILI EZME  *CAL: 1099 kcal* | **17**  TEL. ŞEH. ÇORBASI  SEBZE TAVA  MELEK PİLAVI  KAŞIK SALATA  *CAL: 1121 kcal* | **18**  Z.Y. YEŞİL MERCİMEK  SOSLU MAKARNA  HUMUS  MEYVE  *CAL: 1204 kcal* |
| **19**  KURU FASULYE  ŞEH. PİRİNÇ PİLAVI  ACILI EZME  KARIŞIK TURŞU  *CAL: 1358 kcal* | **20**  ŞEHRİYE ÇORBASI  MENGEN MUSAKKA  ŞEH. PİRİNÇ PİLAVI  ÇOBAN SALATA  *CAL: 1158 kcal* | **21**  EZOGELİN ÇORBASI  P. ÜSTÜ NOHUT  MEVSİM SALATA  MEYVE  *CAL: 1142 kcal* | **22**  MERCİMEK ÇORBASI  SEBZE GÜVEÇ  SOSLU MAKARNA  MEYVE  *CAL: 1296 kcal* | **23**  DOMATES ÇORBASI  KABAK KÖFTE  BÖREK  MEYVE  *CAL: 1045 kcal* | **24**  MERCİMEK ÇORBASI  KARNABAHAR KIZ.  SOSLU MAKARNA  KAŞIK SALATA  *CAL: 1121 kcal* | **25**  KÖYLÜ ÇORBASI  SEBZE SOTE  BULGUR PİLAVI  MEYVE  *CAL: 1305 kcal* |
| **26**  ŞEHRİYE ÇORBASI  Z.Y. SEMİZOTU  BÖREK  MEYVE  *CAL: 1480 kcal* | **27**  DOMATES ÇORBA  KABAK ŞİLE  ŞAKŞUKA  ÇOBAN SALATA  *CAL: 1216 kcal* | **28**  ALACA ÇORBA  SEBZE SOTE  BULGUR PİLAVI  MEYVE  *CAL: 1173 kcal* | **29**  SEBZE ÇORBASI  FIRIN PATATES  SOSLU MAKARNA  MEVSİM SALATA  *CAL: 1080 kcal* | **30**  DOMATES ÇORBASI  FELLAH KÖFTE  ERİŞTE  MEYVE  *CAL: 1105 kcal* |  |  |

***\*****Yukarıda belirtilen 1 öğünlük toplam kalori değerlerine, 50 gr ekmeğin değeri olan 160 kalori ilave edilmiştir.* ***\**** *1 öğünün ortalama kalori değeri 1162 kcal‘dir.*