

**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 ÇORBASIFIRIN PATATESBULGUR PİLAVIMEVSİM SALATA *CAL: 1080 kcal* | **02**Z.Y. BAMYAERİŞTE ÇOBAN SALATAMEYVE*CAL: 1148 kcal* | **03**SEB. NOHUTBULGUR PİLAVIKARIŞIK TURŞUKAŞIK SALATA*CAL: 1324 kcal* | **04**UN ÇORBASISEBZE SOTEMELEK PİLAVIMEYVE*CAL: 1018 kcal* |
| **05**Z.Y BEZELYESOSLU MAKARNAHUMUSMEYVE*CAL: 1270 kcal* | **06**MERCİMEK ÇORBASIKABAK KÖFTEBÖREKMEYVE *CAL: 1135 kcal* | **07**TOYGA ÇORBASISEBZE GÜVEÇŞEH. PİRİNÇ PİLAVIÇOBAN SALATA*CAL: 1203 kcal* | **08**MERCİMEK ÇORBASIP.ÜSTÜ KURU FASULYEMEVSİM SALATAKARIŞIK TURŞU *CAL: 1207 kcal* | **09**KÖYLÜ ÇORBASISEBZE SOTEŞEH. PİRİNÇ PİLAVIMEYVE*CAL: 1280 kcal* | **10**DOMATES ÇORBASISEBZE TAVABÖRÜLCE SALATAKARIŞIK TURŞU *CAL: 1028 kcal* | **11**EZOGELİN ÇORBASIZ.Y TAZE FASULYEŞEHRİYE PİLAVIMEYVE *CAL: 1458 kcal* |
| **12**Z.Y NOHUTBULGUR PİLAVIKARIŞIK TURŞUMEYVE *CAL: 1190 kcal* | **13**EZOGELİN ÇORBASIZ.Y. TAZE BÖRÜLCEERİŞTE KOMPOSTO*CAL: 1194 kcal* | **14**KÖYLÜ ÇORBASISEBZE SOTESOSLU MAKARNAMEYVE *CAL: 1328 kcal* | **15**MAHLUTA ÇORBAPATATES KÖFTEBULGUR PİLAVIÇOBAN SALATA *CAL: 1138 kcal* | **16**PİRİNÇ ÇORBASIKARIŞIK KIZARTMASOSLU MAKARNAACILI EZME *CAL: 1099 kcal* | **17**TEL. ŞEH. ÇORBASISEBZE TAVAMELEK PİLAVIKAŞIK SALATA*CAL: 1121 kcal* | **18**Z.Y. YEŞİL MERCİMEKSOSLU MAKARNAHUMUSMEYVE *CAL: 1204 kcal* |
| **19**KURU FASULYEŞEH. PİRİNÇ PİLAVIACILI EZMEKARIŞIK TURŞU*CAL: 1358 kcal* | **20**ŞEHRİYE ÇORBASIMENGEN MUSAKKAŞEH. PİRİNÇ PİLAVIÇOBAN SALATA*CAL: 1158 kcal* | **21**EZOGELİN ÇORBASIP. ÜSTÜ NOHUTMEVSİM SALATAMEYVE *CAL: 1142 kcal* | **22**MERCİMEK ÇORBASISEBZE GÜVEÇSOSLU MAKARNAMEYVE*CAL: 1296 kcal* | **23**DOMATES ÇORBASIKABAK KÖFTEBÖREKMEYVE *CAL: 1045 kcal* | **24**MERCİMEK ÇORBASIKARNABAHAR KIZ.SOSLU MAKARNAKAŞIK SALATA *CAL: 1121 kcal* | **25**KÖYLÜ ÇORBASISEBZE SOTEBULGUR PİLAVIMEYVE *CAL: 1305 kcal* |
| **26**ŞEHRİYE ÇORBASIZ.Y. SEMİZOTUBÖREKMEYVE *CAL: 1480 kcal* | **27**DOMATES ÇORBAKABAK ŞİLEŞAKŞUKAÇOBAN SALATA*CAL: 1216 kcal* | **28**ALACA ÇORBASEBZE SOTEBULGUR PİLAVIMEYVE *CAL: 1173 kcal* | **29**SEBZE ÇORBASIFIRIN PATATESSOSLU MAKARNAMEVSİM SALATA *CAL: 1080 kcal* | **30**DOMATES ÇORBASIFELLAH KÖFTEERİŞTEMEYVE *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.*