

**T.C. EGE ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ**

Sağlık, Kültür ve Spor Daire Başkanlığı

Beslenme Hizmetleri Şube Müdürlüğü

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

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***PAZARTESİ***  ***(MONDAY)*** | ***SALI***  ***(TUESDAY)*** | ***ÇARŞAMBA***  ***(WEDNESDAY)*** | ***PERŞEMBE***  ***(THURSDAY)*** | ***CUMA***  ***(FRIDAY)*** | ***CUMARTESİ***  ***(SATURDAY)*** | ***PAZAR***  ***(SUNDAY)*** |
|  |  |  | **01**  DOMATES ÇOIRBASI  ISPANAK MÜCVER  ŞAKŞUKA  KALBURABASTI  *CAL: 1450 kcal* | **02**  TOYGA ÇORBASI  MÜCVER  SOSLU MAKARNA  AYRAN  *CAL: 1259 kcal* | **03**  MAHLUTA ÇORBASI  SEBZE TAVA  ŞEH. PİRİNÇ PİLAVI  KEŞKÜL  *CAL: 1245 kcal* | **04**  NOH. ŞEHRİYE ÇORBA  YOĞ. SEMİZOTU  PEY. BÖREK  TULUMBA TATLISI  *CAL: 1480kcal* |
| **05**  MAHLUTA ÇORBA  SEBZE SOTE  BULGUR PİLAVI  MEYVE  *CAL: 1239 kcal* | **06**  KURU FASULYE  ŞEH. PİRİNÇ PİLAVI  YOĞURT  ŞAMBALİ TATLISI  *CAL: 1642 kcal* | **07**  SEBZE ÇORBASI  PATATES KROKET  ERİŞTE  AYRAN  *CAL: 1215 kcal* | **08**  ŞEHRİYE ÇORBASI  ISPANAK MÜCVER  BULGUR PİLAVI  YOĞURT  *CAL: 1252 kcal* | **09**  YAYLA ÇORBASI  YOĞ. KARIŞIK KIZARTMA  SOSLU MAKARNA  AŞURE  *CAL: 1496 kcal* | **10**  Z.Y. YEŞİL MERCİMEK  BULGUR PİLAVI  YOĞURT  ŞEKERPARE  *CAL: 1596 kcal* | **11**  ALACA ÇORBA  KAŞ. FIRIN PATATES  SEB. PİRİNÇ PİLAVI  AYRAN  *CAL: 1206 kcal* |
| **12**  MERCİMEK ÇORBASI  FELLAH KÖFTE  SOSLU MAKARNA  MEYVE  *CAL: 1208 kcal* | **13**  YAYLA ÇORBA  SEBZE TAVA  ŞEH. PİRİNÇ PİLAVI  SUPANGLE  *CAL: 1210 kcal* | **14**  SEBZE ÇORBASI  FIRIN PATATES  BULGUR PİLAVI  AYRAN  *CAL: 1152 kcal* | **15**  DOMATES ÇORBASI  KABAK ŞİLE  ŞAKŞUKA  REVANİ  *CAL: 1246 kcal* | **16**  TARHANA ÇORBASI  SEBZE SOTE  BULGUR PİLAVI  MEYVE  *CAL: 1268 kcal* | **17**  EZOGELİN ÇORBASI  YOĞ. ISPANAK  PEY. BÖREK  CEVİZLİ BAKLAVA  *CAL: 1360 kcal* | **18**  TOYGA ÇORBA  Z.Y TAZE FASULYE  ŞEHRİYE PİLAVI  MEYVE  *CAL: 1268 kcal* |
| **19**  YAYLA ÇORBA  SEBZE SOTE  SOSLU MAKARNA  MEYVE  *CAL: 1389 kcal* | **20**  SOĞAN ÇORBASI  PATATES KROKET  ERİŞTE  AYRAN  *CAL: 1196 kcal* | **21**  Z.Y. BEZELYE  BULGUR PİLAVI  BÖRÜLCE SALATA  CEV. BASMA KADAYIF  *CAL: 1290 kcal* | **22**  SEB. NOHUT  BULGUR PİLAVI  YOĞURT  TAH. KEMALPAŞA TATLI  *CAL: 1560 kcal* | **23**  Z.Y BAMYA  ŞEH. PİRİNÇ PİLAVI  ŞEKERPARE  YOĞURT  *CAL: 1360 kcal* | **24**  SEBZE ÇORBA  KAŞARLI FIRIN PATATES  SEB. PİRİNÇ PİLAVI  AYRAN  *CAL: 1204 kcal* | **25**  TARHANA ÇORBASI  PATATES OTURTMA  PEY. BÖREK  ŞEKERPARE  *CAL: 1443 kcal* |
| **26**  KR. SEBZE ÇORBASI  KABAK MÜCVER  FES. SOSLU MAKARNA  AYRAN  *CAL: 1252 kcal* | **27**  MERCİMEK ÇORBASI  KABAK KALYE  ŞEH. PİRİNÇ PİLAVI  AYRAN  *CAL: 1250 kcal* | **28**  MEVSİM TÜRLÜ  SOSLU MAKARNA  KALBURABASTI  MEYVE  *CAL: 1340 kcal* | **29**  KURU FASULYE  ŞEH. PİRİNÇ PİLAVI  KARIŞIK TURŞU  YOĞURT  *CAL: 1420 kcal* | **30**  YAYLA.ÇORBA  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 1334 kcal‘dir.*