

**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 ÇOIRBASIISPANAK MÜCVERŞAKŞUKAKALBURABASTI*CAL: 1450 kcal* | **02**TOYGA ÇORBASIMÜCVERSOSLU MAKARNAAYRAN*CAL: 1259 kcal* | **03**MAHLUTA ÇORBASISEBZE TAVAŞEH. PİRİNÇ PİLAVIKEŞKÜL *CAL: 1245 kcal* | **04**NOH. ŞEHRİYE ÇORBAYOĞ. SEMİZOTUPEY. BÖREKTULUMBA TATLISI *CAL: 1480kcal* |
| **05**MAHLUTA ÇORBASEBZE SOTEBULGUR PİLAVIMEYVE *CAL: 1239 kcal* | **06**KURU FASULYEŞEH. PİRİNÇ PİLAVIYOĞURTŞAMBALİ TATLISI *CAL: 1642 kcal* | **07**SEBZE ÇORBASIPATATES KROKETERİŞTE AYRAN *CAL: 1215 kcal* | **08**ŞEHRİYE ÇORBASIISPANAK MÜCVERBULGUR PİLAVIYOĞURT *CAL: 1252 kcal* | **09**YAYLA ÇORBASIYOĞ. KARIŞIK KIZARTMASOSLU MAKARNAAŞURE *CAL: 1496 kcal* | **10**Z.Y. YEŞİL MERCİMEKBULGUR PİLAVIYOĞURTŞEKERPARE*CAL: 1596 kcal* | **11**ALACA ÇORBAKAŞ. FIRIN PATATESSEB. PİRİNÇ PİLAVIAYRAN*CAL: 1206 kcal* |
| **12**MERCİMEK ÇORBASIFELLAH KÖFTESOSLU MAKARNAMEYVE*CAL: 1208 kcal* | **13**YAYLA ÇORBASEBZE TAVAŞEH. PİRİNÇ PİLAVISUPANGLE *CAL: 1210 kcal* | **14**SEBZE ÇORBASI FIRIN PATATESBULGUR PİLAVIAYRAN *CAL: 1152 kcal* | **15**DOMATES ÇORBASIKABAK ŞİLEŞAKŞUKAREVANİ*CAL: 1246 kcal* | **16**TARHANA ÇORBASISEBZE SOTEBULGUR PİLAVIMEYVE*CAL: 1268 kcal* | **17**EZOGELİN ÇORBASIYOĞ. ISPANAKPEY. BÖREKCEVİZLİ BAKLAVA*CAL: 1360 kcal* | **18**TOYGA ÇORBAZ.Y TAZE FASULYEŞEHRİYE PİLAVIMEYVE *CAL: 1268 kcal* |
| **19**YAYLA ÇORBASEBZE SOTESOSLU MAKARNAMEYVE *CAL: 1389 kcal* | **20**SOĞAN ÇORBASIPATATES KROKETERİŞTE AYRAN *CAL: 1196 kcal* | **21**Z.Y. BEZELYEBULGUR PİLAVIBÖRÜLCE SALATACEV. BASMA KADAYIF *CAL: 1290 kcal* | **22**SEB. NOHUTBULGUR PİLAVIYOĞURTTAH. KEMALPAŞA TATLI *CAL: 1560 kcal* | **23**Z.Y BAMYAŞEH. PİRİNÇ PİLAVIŞEKERPAREYOĞURT*CAL: 1360 kcal* | **24**SEBZE ÇORBAKAŞARLI FIRIN PATATESSEB. PİRİNÇ PİLAVIAYRAN*CAL: 1204 kcal* | **25**TARHANA ÇORBASIPATATES OTURTMAPEY. BÖREKŞEKERPARE*CAL: 1443 kcal* |
| **26**KR. SEBZE ÇORBASIKABAK MÜCVERFES. SOSLU MAKARNAAYRAN *CAL: 1252 kcal* | **27**MERCİMEK ÇORBASIKABAK KALYEŞEH. PİRİNÇ PİLAVIAYRAN*CAL: 1250 kcal*  | **28**MEVSİM TÜRLÜSOSLU MAKARNAKALBURABASTIMEYVE*CAL: 1340 kcal* | **29**KURU FASULYEŞEH. PİRİNÇ PİLAVIKARIŞIK TURŞUYOĞURT*CAL: 1420 kcal* | **30**YAYLA.ÇORBASEBZE 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 1334 kcal‘dir.*