

**T.C. EGE ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ**

Sağlık, Kültür ve Spor Daire Başkanlığı

Beslenme Hizmetleri Şube Müdürlüğü

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

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***PAZARTESİ***  ***(MONDAY)*** | ***SALI***  ***(TUESDAY)*** | ***ÇARŞAMBA***  ***(WEDNESDAY)*** | ***PERŞEMBE***  ***(THURSDAY)*** | ***CUMA***  ***(FRIDAY)*** | ***CUMARTESİ***  ***(SATURDAY)*** | ***PAZAR***  ***(SUNDAY)*** |
|  |  |  | **01**  SEBZE ÇORBASI  KAŞARLI FIRIN PATATES  BULGUR PİLAVI  AYRAN  *CAL: 1178 kcal* | **02**  Z.Y. BAMYA  PEY. ERİŞTE  YOĞURT  REVANİ  *CAL: 1268kcal* | **03**  SEB. NOHUT  BULGUR PİLAVI  YOĞURT  CEV. BASMA KADAYIF  *CAL: 1485kcal* | **04**  YAYLA ÇORBASI  SEBZE SOTE  MELEK PİLAVI  MEYVE  *CAL: 1118 kcal* |
| **05**  Z.Y BEZELYE  FES. SOSLU MAKARNA  YOĞURT  ŞEKERPARE  *CAL: 1684 kcal* | **06**  MERCİMEK ÇORBASI  KABAK MÜCVER  BÖREK  MEYVE  *CAL: 1204 kcal* | **07**  TOYGA ÇORBASI  SEBZE GÜVEÇ  ŞEH. PİRİNÇ PİLAVI  SUPANGLE  *CAL: 1403 kcal* | **08**  MERCİMEK ÇORBASI  P. ÜSTÜ TAVUK DÖNER  MEVSİM SALATA  AYRAN  *CAL: 1321 kcal* | **09**  KÖYLÜ ÇORBASI  SEBZE SOTE  ŞEH. PİRİNÇ PİLAVI  MEYVE  *CAL: 1280 kcal* | **10**  DOMATES ÇORBASI  GAR. SEBZELİ PİZZA  BÖRÜLCE SALATA  AYRAN  *CAL: 1296 kcal* | **11**  EZOGELİN ÇORBASI  Z.Y TAZE FASULYE  ŞEHRİYE PİLAVI  MEYVE  *CAL: 1458 kcal* |
| **12**  Z.Y NOHUT  BULGUR PİLAVI  YOĞURT  TAH. KEMALPAŞA TATLI  *CAL: 1468 kcal* | **13**  EZOGELİN ÇORBASI  Z.Y. TAZE BÖRÜLCE  ERİŞTE  AYRAN  *CAL: 1308 kcal* | **14**  KÖYLÜ ÇORBASI  SEBZE SOTE  SOSLU MAKARNA  MEYVE  *CAL: 1328 kcal* | **15**  MAHLUTA ÇORBA  PATATES KÖFTE  BULGUR PİLAVI  YOĞURT  *CAL: 1252 kcal* | **16**  YAYLA ÇORBASI  YOĞ. KARIŞIK KIZARTMA  SOSLU MAKARNA  MUZLU PUDİNG  *CAL: 1482 kcal* | **17**  TARHANA ÇORBASI  SEBZE TAVA  MELEK PİLAVI  AYRAN  *CAL: 1215 kcal* | **18**  Z.Y. YEŞİL MERCİMEK  SOSLU MAKARNA  YOĞURT  REVANİ  *CAL: 1358 kcal* |
| **19**  KURU FASULYE  ŞEH. PİRİNÇ PİLAVI  CACIK  CEVİZLİ BAKLAVA  *CAL: 1672 kcal* | **20**  EZOGELİN ÇORBASI  P. ÜSTÜ NOHUT  MEVSİM SALATA  AYRAN  *CAL: 1196 kcal* | **21**  ŞEHRİYE ÇORBASI  MENGEN MUSAKKA  ŞEH. PİRİNÇ PİLAVI  CACIK  *CAL: 1158 kcal* | **22**  MERCİMEK ÇORBASI  SEBZE GÜVEÇ  SOSLU MAKARNA  MEYVE  *CAL: 1296 kcal* | **23**  TARHANA ÇORBASI  KABAK MÜCVER  PEY. BÖREK  AYRAN  *CAL: 1168 kcal* | **24**  MERCİMEK ÇORBASI  YOĞ. BİBER DOLMA  SOSLU MAKARNA  TAH. KEMALPAŞA TATLI  *CAL: 1399 kcal* | **25**  KÖYLÜ ÇORBASI  SEBZE SOTE  BULGUR PİLAVI  MEYVE  *CAL: 1305 kcal* |
| **26**  GEMİCİ ÇORBA  YOĞ. SEMİZOTU  PEY. BÖREK  SUPANGLE  *CAL: 1580 kcal* | **27**  DOMATES ÇORBA  KABAK ŞİLE  ŞAKŞUKA  REVANİ  *CAL: 1246 kcal* | **28**  ALACA ÇORBA  SEBZE SOTE  BULGUR PİLAVI  YOĞURT  *CAL: 1287 kcal* | **29**  SEBZE ÇORBASI  KAŞARLI FIRIN PATATES  SOSLU MAKARNA  AYRAN  *CAL: 1178 kcal* | **30**  TARHANA ÇORBASI  FELLAH KÖFTE  ERİŞTE  SÜTLAÇ  *CAL: 1165 kcal* |  |  |

***\*****Yukarıda belirtilen 1 öğünlük toplam kalori değerlerine, 50 gr ekmeğin değeri olan 160 kalori ilave edilmiştir.* ***\**** *1 öğünün ortalama kalori değeri 1325 kcal‘dir.*