

**T.C. EGE ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ**

Sağlık, Kültür ve Spor Daire Başkanlığı

Beslenme Hizmetleri Şube Müdürlüğü

**2025 YILI HAZİRAN AYI AKŞAM GLUTENSİZ YEMEK LİSTESİ**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***PAZARTESİ***  ***(MONDAY)*** | ***SALI***  ***(TUESDAY)*** | ***ÇARŞAMBA***  ***(WEDNESDAY)*** | ***PERŞEMBE***  ***(THURSDAY)*** | ***CUMA***  ***(FRIDAY)*** | ***CUMARTESİ***  ***(SATURDAY)*** | ***PAZAR***  ***(SUNDAY)*** |
|  |  |  |  |  |  | **01**  DOMATES ÇORBASI  KIYMA SOTE  PİRİNÇ PİLAVI  CACIK  *CAL: 1287 kcal* |
| **02**  MERCİMEK ÇORBASI  ET SOTE  PİRİNÇ PİLAVI  MEYVE  *CAL: 1390 kcal* | **03**  DOMATES ÇORBA  PİLİÇ KAVURMA  PİRİNÇ PİLAVI  AKDENİZ SALATA  *CAL: 1367 kcal* | **04**  KIYMALI KABAK  PİRİNÇ PİLAVI  YOĞURT  MEYVE  *CAL: 1287 kcal* | **RESMİ TATİL** | **RESMİ TATİL** | **RESMİ TATİL** | **RESMİ TATİL** |
| **RESMİ TATİL** | **10**  DOMATES ÇORBASI  PİLİÇ IZGARA  ŞAKŞUKA  MEYVE  *CAL: 1420 kcal* | **11**  Z.Y NOHUT  MISIRLI PİLAV  YOĞURT  MEYVE  *CAL: 1287 kcal* | **12**  SEBZE ÇORBASI  GAR.ÇITIR PİLİÇ  PİRİNÇ PİLAVI  YOĞURTLU SEMİZOTU  *CAL: 1480 kcal* | **13**  MAHLUTA ÇORBA  KIYMALI KABAK  PİRİNÇ PİLAVI  MEYVE  *CAL: 1480 kcal* | **14**  EZOGELİN ÇORBA  Z.Y. ISPANAK  PİRİNÇ PİLAVI  YOĞURT  *CAL: 1420 kcal* | **15**  DOMATES ÇORBASI  PİLİÇ SOTE  TAVA PATATES  AYRAN  *CAL: 1287 kcal* |
| **16**  Z.Y TAZE FASULYE  PİRİNÇ PİLAVI  YOĞURT  MEVSİM SALATA  *CAL: 1430 kcal* | **17**  MERCİMEK ÇORBASI  ALİNAZİK KEBABI  PİRİNÇ PİLAVI  MEYVE  *CAL: 1286 kcal* | **18**  MEVSİM TÜRLÜ  PİRİNÇ PİLAVI  YOĞURT  ACILI EZME  *CAL: 1286 kcal* | **19**  MAHLUTA ÇORBASI  PİLİÇ ÇARDAK KEBABI  PİRİNÇ PİLAVI  ÇOBAN SALATA  *CAL: 1395 kcal* | **20**  DOMATES ÇORBASI  PATLICAN MUSAKKA  PİRİNÇ PİLAVI  YOĞURT  *CAL: 1385 kcal* | **21**  HAVUÇLU Y. MERCİMEK  PİRİNÇ PİLAVI  KURU CACIK  MEYVE  *CAL: 1330 kcal* | **22**  EZOGELİN ÇORBASI  SULU PATATES  PİRİNÇ PİLAVI  CACIK  *CAL: 1395 kcal* |
| **23**  KURU FASULYE  PİRİNÇ PİLAVI  YOĞURT  MEYVE  *CAL: 1390 kcaL* | **24**  MERCİMEK ÇORBASI  KIYMA SOTE  PİRİNÇ PİLAVI  YOĞURT  *CAL: 1390 kcaL* | **25**  DOMATES ÇORBASI  GAR. SPECİAL BUT  PİRİNÇ PİLAVI  AYRAN  *CAL: 1340 kcal* | **26**  ŞAFAK ÇORBASI  ET KAVURMA  PİRİNÇ PİLAVI  MEVSİM SALATA  *CAL: 1385 kcal* | **27**  GULAŞ ÇORBASI  Y. SOS. KAR. KIZARTMA  PİRİNÇ PİLAVI  MEYVE  *CAL: 1395 kcal* | **28**  MANTAR ÇORBASI  ÇİFTLİK KEBABI  PİRİNÇ PİLAVI  YOĞURT  *CAL: 1395 kcal* | **29**  ETLİ NOHUT  PİRİNÇ PİLAVI  KURU CACIK  MEYVE  *CAL: 1395 kcal* |
| **30**  MERCİMEK ÇORBASI  P. ÜSTÜ ET KAVURMA  ÇOBAN SALATA  MEYVE  *CAL: 1390 kcaL* |  |  |  |  |  |  |

***\*****Yukarıda belirtilen 1 öğünlük toplam kalori değerlerine, 50 gr ekmeğin değeri olan 160 kalori ilave edilmiştir.* ***\**** *1 öğünün ortalama kalori değeri 1480 kcal‘dir.*