

**T.C. EGE ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ**

Sağlık, Kültür ve Spor Daire Başkanlığı

 Beslenme Hizmetleri Şube Müdürlüğü

**2024 YILI HAZİRAN AYI ÖĞLE VEGAN YEMEK LİSTESİ**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***PAZARTESİ******(MONDAY)*** | ***SALI******(TUESDAY)*** | ***ÇARŞAMBA******(WEDNESDAY)*** | ***PERŞEMBE******(THURSDAY)*** | ***CUMA******(FRIDAY)*** | ***CUMARTESİ******(SATURDAY)*** | ***PAZAR******(SUNDAY)*** |
|  |  |  |  |  | **01**DOMATES ÇORBASIGAR. YEŞİL MER. KÖFTESİPİYAZMEYVE*CAL:1425* | **02**PATLICAN OTURTMAŞEH. PİRİNÇ PİLAVIMEVSİM SALATAŞEKERPARE*CAL: 1246 kcal* |
| **03**HAVUÇLU BEZELYEPİRİNÇ PİLAVIMEVSİM SALATATAHİN HELVA*CAL: 1348kcal* | **04**MAHLUTA ÇORBASISEBZE SOTEERİŞTEMEYVE*CAL: 1422 kcal* | **05**MERCİMEK KÖFTESİPATATESLİ BÖREKÇOBAN SALATAKAKAO TOPU*CAL: 1360* | **06**DOMATES ÇORBASIGAR. FALAFELKÖRİLİ BULGUR PİLAVIMEYVE*CAL:1425* | **07**Z.Y TAZE FASULYEŞEH. PİRİNÇ PİLAVIMEVSİM SALATATAH KEMALPAŞA TATLISI*CAL: 1286 kcal* | **08**DOMATES ÇORBASIFELLAH KÖFTEŞAKŞUKAMEYVE*CAL: 1346 kcal* | **09**MANTAR ÇORBASIBİBER DOLMASOSLU MAKARNAHURMA TOPU*CAL: 1465 kcal* |
| **10**MERCİMEK ÇORBASIP.ÜSTÜ KURU FASULYEZEY. YEŞİL SALATAAYRAN*CAL:1569 kcal* | **11**SEBZELİ NOHUTKEKLİK PİLAVIYOĞURTHURMA TOPU*CAL:1304 kcal* | **12**MERCİMEK ÇORBASISEBZE TAVABULGUR PİLAVIK.LAHANA SALATASI*CAL: 1640 kcal* | **13**DOMATES ÇORBASIBİBER DOLMASOSLU MAKARNAHURMA TOPU *CAL: 1395 kcal* | **14**SEBZE ÇORBAGAR. YEŞİL MER. KÖFTESİPİRİNÇ PİLAVIYEŞİL SALATA*CAL: 1385 kcal* | **RESMİ TATİL** | **RESMİ TATİL** |
| **RESMİ TATİL** | **RESMİ TATİL** | **RESMİ TATİL** | **RESMİ TATİL** | **RESMİ TATİL** | **22**Z.Y BEZELYEPİRİNÇ PİLAVIMEVSİM SALATAMEYVE*CAL: 1420 kcal* | **23**DOMATES ÇORBASIGAR. SEBZE SOTETAVA PATATESTAHİN HELVA*CAL: 1516 kcal* |
| **24**KURU FASULYEBULGUR PİLAVIKAŞIK SALATAHURMA TOPU*CAL: 1390 kcal* | **25**MANTAR ÇORBASIGAR. SEBZE SOTEPİRİNÇ PİLAVIMEYVE*CAL: 1741 kcal* | **26**MERCİMEK ÇORBASIGAR. MELANZENEFES. SOSLU MAKARNAHAVUÇ TOPU*CAL: 1390 kcal* | **27**ZY. MEVSİM TÜRLÜGÖKKUŞAĞI PİLAVIMEVSİM SALATAMEYVE*CAL: 1741 kcal* | **28**DOMATES ÇORBASIDİYARBAKIR GÜVECİBULGUR PİLAVIÇOBAN SALATA*CAL: 1290 kcal* | **29**ŞAFAK ÇORBASIKABAK ŞİLEPİYAZMEYVE*CAL: 1190 kcal* | **30**YAYLA ÇORBASIPATATES OTURTMAPEY. ERİŞTEUN HELVASI*CAL: 1382 kcal* |

***\*****Yukarıda belirtilen 1 öğünlük toplam kalori değerlerine, 50 gr ekmeğin değeri olan 160 kalori ilave edilmiştir.* ***\**** *1 öğünün ortalama kalori değeri 1461 kcal‘dir.*