

**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 ÇORBASI  GAR. YEŞİL MER. KÖFTESİ  PİYAZ  MEYVE  *CAL:1425* | **02**  PATLICAN OTURTMA  ŞEH. PİRİNÇ PİLAVI  MEVSİM SALATA  ŞEKERPARE  *CAL: 1246 kcal* |
| **03**  HAVUÇLU BEZELYE  PİRİNÇ PİLAVI  MEVSİM SALATA  TAHİN HELVA  *CAL: 1348kcal* | **04**  MAHLUTA ÇORBASI  SEBZE SOTE  ERİŞTE  MEYVE  *CAL: 1422 kcal* | **05**  MERCİMEK KÖFTESİ  PATATESLİ BÖREK  ÇOBAN SALATA  KAKAO TOPU  *CAL: 1360* | **06**  DOMATES ÇORBASI  GAR. FALAFEL  KÖRİLİ BULGUR PİLAVI  MEYVE  *CAL:1425* | **07**  Z.Y TAZE FASULYE  ŞEH. PİRİNÇ PİLAVI  MEVSİM SALATA  TAH KEMALPAŞA TATLISI  *CAL: 1286 kcal* | **08**  DOMATES ÇORBASI  FELLAH KÖFTE  ŞAKŞUKA  MEYVE  *CAL: 1346 kcal* | **09**  MANTAR ÇORBASI  BİBER DOLMA  SOSLU MAKARNA  HURMA TOPU  *CAL: 1465 kcal* |
| **10**  MERCİMEK ÇORBASI  P.ÜSTÜ KURU FASULYE  ZEY. YEŞİL SALATA  AYRAN  *CAL:1569 kcal* | **11**  SEBZELİ NOHUT  KEKLİK PİLAVI  YOĞURT  HURMA TOPU  *CAL:1304 kcal* | **12**  MERCİMEK ÇORBASI  SEBZE TAVA  BULGUR PİLAVI  K.LAHANA SALATASI  *CAL: 1640 kcal* | **13**  DOMATES ÇORBASI  BİBER DOLMA  SOSLU MAKARNA  HURMA TOPU  *CAL: 1395 kcal* | **14**  SEBZE ÇORBA  GAR. YEŞİL MER. KÖFTESİ  PİRİNÇ PİLAVI  YEŞİL SALATA  *CAL: 1385 kcal* | **RESMİ TATİL** | **RESMİ TATİL** |
| **RESMİ TATİL** | **RESMİ TATİL** | **RESMİ TATİL** | **RESMİ TATİL** | **RESMİ TATİL** | **22**  Z.Y BEZELYE  PİRİNÇ PİLAVI  MEVSİM SALATA  MEYVE  *CAL: 1420 kcal* | **23**  DOMATES ÇORBASI  GAR. SEBZE SOTE  TAVA PATATES  TAHİN HELVA  *CAL: 1516 kcal* |
| **24**  KURU FASULYE  BULGUR PİLAVI  KAŞIK SALATA  HURMA TOPU  *CAL: 1390 kcal* | **25**  MANTAR ÇORBASI  GAR. SEBZE SOTE  PİRİNÇ PİLAVI  MEYVE  *CAL: 1741 kcal* | **26**  MERCİMEK ÇORBASI  GAR. MELANZENE  FES. SOSLU MAKARNA  HAVUÇ TOPU  *CAL: 1390 kcal* | **27**  ZY. MEVSİM TÜRLÜ  GÖKKUŞAĞI PİLAVI  MEVSİM SALATA  MEYVE  *CAL: 1741 kcal* | **28**  DOMATES ÇORBASI  DİYARBAKIR GÜVECİ  BULGUR PİLAVI  ÇOBAN SALATA  *CAL: 1290 kcal* | **29**  ŞAFAK ÇORBASI  KABAK ŞİLE  PİYAZ  MEYVE  *CAL: 1190 kcal* | **30**  YAYLA ÇORBASI  PATATES OTURTMA  PEY. ERİŞTE  UN 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.*