

**T.C. EGE ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ**

Sağlık, Kültür ve Spor Daire Başkanlığı

Beslenme Hizmetleri Şube Müdürlüğü

**2024 YILI HAZİRAN AYI AKŞAM GLUTENSİZ YEMEK LİSTESİ**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***PAZARTESİ***  ***(MONDAY)*** | ***SALI***  ***(TUESDAY)*** | ***ÇARŞAMBA***  ***(WEDNESDAY)*** | ***PERŞEMBE***  ***(THURSDAY)*** | ***CUMA***  ***(FRIDAY)*** | ***CUMARTESİ***  ***(SATURDAY)*** | ***PAZAR***  ***(SUNDAY)*** |
|  |  |  |  |  | **01**  DÜĞÜN ÇORBASI  YOĞ. KARIŞIK KIZARTMA  PİRİNÇ PİLAVI  MEYVE  *CAL: 1339 kcal* | **02**  ETLİ KURU FASULYE  PİRİNÇ PİLAVI  KARIŞIK TURŞU  YOĞURT  *CAL: 1443 kcal* |
| **03**  YAYLA ÇORBASI  TAVUK HAŞLAMA  PİRİNÇ PİLAVI  MEVSİM SALATA  *CAL: 1500 kcal* | **04**  SEBZELİ NOHUT  PİRİNÇ PİLAVI  KURU CACIK  MEYVE  *CAL: 1360 kcal* | **05**  MERCİMEK ÇORBASI  GAR. FIR. BAGET  TER. PİRİNÇ PİLAVI  AYRAN  *CAL: 1339 kcal* | **06**  YAYLA ÇORBASI  YOĞURTLU ISPANAK  PİRİNÇ PİLAVI  MEYVE  *CAL: 1443 kcal* | **07**  MANTAR ÇORBA  PÜR. TAS KEBABI  KISIR  AYRAN  *CAL: 1443 kcal* | **08**  Z.Y BARBUNYA  PİRİNÇ PİLAVI  YOĞURT  MEYVE  *CAL: 1596 kcal* | **09**  TOYGA ÇORBA  ARAP TAVA  MELEK PİLAVI  AYRAN  *CAL: 1341 kcal* |
| **10**  KURU FASULYE  PİRİNÇ PİLAVI  YOĞURT  KARIŞIK TURŞU  *CAL:1370 kcal* | **11**  TUTMAÇ ÇORBASI  PİLİÇ KAVURMA  TER. PİRİNÇ PİLAVI  AYRAN  *CAL:1420 kcal* | **12**  MANTAR ÇORBASI  PİLİÇ IZGARA  PİRİNÇ PİLAVI  YOĞURT  *CAL: 1450 kcal* | **13**  ARAPAŞI ÇORBASI  ORMAN KEBABI  PİRİNÇ PİLAVI  MEYVE  *CAL: 1340 kcal* | **14**  GULAŞ ÇORBA  YOĞ. KARIŞIK KIZARTMA  PİRİNÇ PİLAVI  MEYVE  *CAL: 1500 kcal* | **RESMİ TATİL** | **RESMİ TATİL** |
| **RESMİ TATİL** | **RESMİ TATİL** | **RESMİ TATİL** | **RESMİ TATİL** | **RESMİ TATİL** | **22**  MERCİMEK ÇORBASI  ISPANAK ŞİLE  ŞAKŞUKA  MEVSİM SALATA  *CAL: 1304 kcal* | **23**  KÖYLÜ ÇORBA  BAHÇEVAN KEBABI  PİRİNÇ PİLAVI  MEYVE  *CAL: 1596 kcal* |
| **24**  EZOGELİN ÇORBASI  P.ÜSTÜ ET KAVURMA  ÇOBAN SALATA  AYRAN  *CAL: 1458 kcal* | **25**  Z.Y. BAMYA  PİRİNÇ PİLAVI  KURU CACIK  MEYVE  *CAL: 1462 kcal* | **26**  SOĞAN ÇORBASI  TAVUK HAŞLAMA  PİRİNÇ PİLAVI  YOĞURT  *CAL: 1339 kcal* | **27**  YAYLA ÇORBASI  PİLİÇ TANTUNİ  PİRİNÇ PİLAVI  MEVSİM SALATA  *CAL: 1304 kcal* | **28**  Z.Y BARBUNYA  PİRİNÇ PİLAVI  YOĞURT  MEYVE  *CAL: 1596 kcal* | **29**  DÜĞÜN ÇORBASI  YOĞ. KARIŞIK KIZARTMA  MEVSİM SALATA  MEYVE  *CAL: 1596 kcal* | **30**  MANTAR ÇORBASI  PÜR. ET SOTE  PİRİNÇ PİLAVI  MEYVE  *CAL: 1596 kcal* |

***\*****Yukarıda belirtilen 1 öğünlük toplam kalori değerlerine, 50 gr ekmeğin değeri olan 160 kalori ilave edilmiştir.* ***\**** *1 öğünün ortalama kalori değeri 1446 kcal‘dir.*