

**T.C. EGE ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ**

Sağlık, Kültür ve Spor Daire Başkanlığı

 Beslenme Hizmetleri Şube Müdürlüğü

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

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***PAZARTESİ******(MONDAY)*** | ***SALI******(TUESDAY)*** | ***ÇARŞAMBA******(WEDNESDAY)*** | ***PERŞEMBE******(THURSDAY)*** | ***CUMA******(FRIDAY)*** | ***CUMARTESİ******(SATURDAY)*** | ***PAZAR******(SUNDAY)*** |
|  |  |  |  |  | **01**BUĞDAY ÇORBASIKARIŞIK KIZARTMAERİŞTEHURMA TOPU*CAL: 1339 kcal* | **02**KURU FASULYEBULGUR PİLAVIKARIŞIK TURŞUMEVSİM SALATA*CAL: 1443 kcal* |
| **03**BUĞDAY ÇORBASIGAR. YEŞ. MER. KÖFTESİFES. SOSLU MAKARNAMEVSİM SALATA*CAL: 1500 kcal* | **04**SEBZELİ NOHUTDOM. BULGUR PİLAVIÇOBAN SALATAMEYVE*CAL: 1360 kcal* | **05**ŞEHRİYE ÇORBASIFR. MELANZENEPİRİNÇ PİLAVIMEYVE*CAL: 1339 kcal* | **06**PİRİNÇ ÇORBASIZ.Y. ISPANAKMAKARNAHURMA TOPU*CAL: 1443 kcal* | **07**MANTAR ÇORBASEBZE SOTEKISIRTAHİN HELVA*CAL: 1443 kcal* | **08**Z.Y BARBUNYAPİRİNÇ PİLAVIMEVSİM SALATAMEYVE*CAL: 1596 kcal* | **09**TOYGA ÇORBAARAP TAVAMELEK PİLAVIUN HELVASI*CAL: 1341 kcal* |
| **10**KURU FASULYEBULGUR PİLAVIÇOBAN SALATAİRMİK HELVASI*CAL:1370 kcal* | **11**TUTMAÇ ÇORBASIRÖŞTİPİRİNÇ PİLAVIMEYVE*CAL:1420 kcal* | **12**MANTAR ÇORBASISEBZE TAVAMAKARNATAHİN HELVA*CAL: 1450 kcal* | **13**ARAPAŞI ÇORBASIFALAFELPİRİNÇ PİLAVIMEYVE*CAL: 1340 kcal* | **14**DOMATES ÇORBASIKARIŞIK KIZARTMASOSLU MAKARNAHURMA TOPU*CAL: 1500 kcal* | **RESMİ TATİL** | **RESMİ TATİL** |
| **RESMİ TATİL** | **RESMİ TATİL** | **RESMİ TATİL** | **RESMİ TATİL** | **RESMİ TATİL** | **22**DOMATES ÇORBASIISPANAK ŞİLEŞAKŞUKAMEVSİM SALATA*CAL: 1304 kcal* | **23**KÖYLÜ ÇORBASEBZE SOTEPİRİNÇ PİLAVIMEYVE*CAL: 1596 kcal* |
| **24**EZOGELİN ÇORBASIP.ÜSTÜ NOHUTÇOBAN SALATAKARIŞIK TURŞU*CAL: 1458 kcal* | **25**Z.Y. BAMYANAP. SOSLU MAKARNAMEVSİM SALATAMEYVE*CAL: 1462 kcal* | **26**SOĞAN ÇORBASIMANTAR SOTEŞEH. BULGUR PİLAVITAHİN HELVA*CAL: 1339 kcal* | **27**BUĞDAY ÇORBASISEBZE TAVANAP. SOSLU MAKARNAMEVSİM SALATA*CAL: 1304 kcal* | **28**Z.Y BARBUNYAPİRİNÇ PİLAVIMEVSİM SALATAHURMA *CAL: 1596 kcal* | **29**BUĞDAY ÇORBASIKARIŞIK KIZARTMAPAT. BÖREKTAHİN HELVASI*CAL: 1596 kcal* | **30**MANTAR ÇORBASISEBZE SOTEBULGUR PİLAVIMEYVE*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.*