

**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 ÇORBASI  KARIŞIK KIZARTMA  ERİŞTE  HURMA TOPU  *CAL: 1339 kcal* | **02**  KURU FASULYE  BULGUR PİLAVI  KARIŞIK TURŞU  MEVSİM SALATA  *CAL: 1443 kcal* |
| **03**  BUĞDAY ÇORBASI  GAR. YEŞ. MER. KÖFTESİ  FES. SOSLU MAKARNA  MEVSİM SALATA  *CAL: 1500 kcal* | **04**  SEBZELİ NOHUT  DOM. BULGUR PİLAVI  ÇOBAN SALATA  MEYVE  *CAL: 1360 kcal* | **05**  ŞEHRİYE ÇORBASI  FR. MELANZENE  PİRİNÇ PİLAVI  MEYVE  *CAL: 1339 kcal* | **06**  PİRİNÇ ÇORBASI  Z.Y. ISPANAK  MAKARNA  HURMA TOPU  *CAL: 1443 kcal* | **07**  MANTAR ÇORBA  SEBZE SOTE  KISIR  TAHİN HELVA  *CAL: 1443 kcal* | **08**  Z.Y BARBUNYA  PİRİNÇ PİLAVI  MEVSİM SALATA  MEYVE  *CAL: 1596 kcal* | **09**  TOYGA ÇORBA  ARAP TAVA  MELEK PİLAVI  UN HELVASI  *CAL: 1341 kcal* |
| **10**  KURU FASULYE  BULGUR PİLAVI  ÇOBAN SALATA  İRMİK HELVASI  *CAL:1370 kcal* | **11**  TUTMAÇ ÇORBASI  RÖŞTİ  PİRİNÇ PİLAVI  MEYVE  *CAL:1420 kcal* | **12**  MANTAR ÇORBASI  SEBZE TAVA  MAKARNA  TAHİN HELVA  *CAL: 1450 kcal* | **13**  ARAPAŞI ÇORBASI  FALAFEL  PİRİNÇ PİLAVI  MEYVE  *CAL: 1340 kcal* | **14**  DOMATES ÇORBASI  KARIŞIK KIZARTMA  SOSLU MAKARNA  HURMA TOPU  *CAL: 1500 kcal* | **RESMİ TATİL** | **RESMİ TATİL** |
| **RESMİ TATİL** | **RESMİ TATİL** | **RESMİ TATİL** | **RESMİ TATİL** | **RESMİ TATİL** | **22**  DOMATES ÇORBASI  ISPANAK ŞİLE  ŞAKŞUKA  MEVSİM SALATA  *CAL: 1304 kcal* | **23**  KÖYLÜ ÇORBA  SEBZE SOTE  PİRİNÇ PİLAVI  MEYVE  *CAL: 1596 kcal* |
| **24**  EZOGELİN ÇORBASI  P.ÜSTÜ NOHUT  ÇOBAN SALATA  KARIŞIK TURŞU  *CAL: 1458 kcal* | **25**  Z.Y. BAMYA  NAP. SOSLU MAKARNA  MEVSİM SALATA  MEYVE  *CAL: 1462 kcal* | **26**  SOĞAN ÇORBASI  MANTAR SOTE  ŞEH. BULGUR PİLAVI  TAHİN HELVA  *CAL: 1339 kcal* | **27**  BUĞDAY ÇORBASI  SEBZE TAVA  NAP. SOSLU MAKARNA  MEVSİM SALATA  *CAL: 1304 kcal* | **28**  Z.Y BARBUNYA  PİRİNÇ PİLAVI  MEVSİM SALATA  HURMA  *CAL: 1596 kcal* | **29**  BUĞDAY ÇORBASI  KARIŞIK KIZARTMA  PAT. BÖREK  TAHİN HELVASI  *CAL: 1596 kcal* | **30**  MANTAR ÇORBASI  SEBZE SOTE  BULGUR 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.*