

**T.C. EGE ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ**

Sağlık, Kültür ve Spor Daire Başkanlığı

 Beslenme Hizmetleri Şube Müdürlüğü

 **2023 YILI HAZİRAN AYI AKŞAM VEGAN YEMEK LİSTESİ**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***PAZARTESİ******(MONDAY)*** | ***SALI******(TUESDAY)*** | ***ÇARŞAMBA******(WEDNESDAY)*** | ***PERŞEMBE******(THURSDAY)*** | ***CUMA******(FRIDAY)*** | ***CUMARTESİ******(SATURDAY)*** | ***PAZAR******(SUNDAY)*** |
|  |  |  | **01**TOYGA ÇORBASIZ.Y. BEZELYEBULGUR PİLAVIMEYVE*CAL: 1500 kcal* | **02**MERCİMEK ÇORBASIPATATES KÖFTECEV. ERİŞTETAHİN HELVA*CAL: 1304 kcal* | **03**ŞAFAK ÇORBASIGAR.YEŞİL MER. KÖFTEZEYT. MEVSİM SALATAMEYVE*CAL: 1339 kcal* | **04**DOMATES ÇORBAPATATES OTURTMAERİŞTEİRMİK HELVASI*CAL: 1443 kcal* |
| **05**EZOGELİN ÇORBASISEBZE GÜVEÇFES. SOSLU MAKARNAKARIŞIK TURŞU*CAL:1370 kcal* | **06**KÖYLÜ ÇORBASIKABAK KÖFTEBULGUR PİLAVIÇOBAN SALATA*CAL: 1450 kcal* | **07**KURU FASULYEŞEH. PİRİNÇ PİLAVIKARIŞIK TURŞUİRMİK HELVASI*CAL: 1420 kcal* | **08**BUĞDAY ÇORBASIZ.Y. MEVSİM TÜRLÜMÜCEDDERE PİLAVIHAVUÇ TOPU*CAL: 1340 kcal* | **09**ŞEHRİYE ÇORBASIPÜR. SEBZE SOTECEV. ERİŞTEMEYVE*CAL: 1500 kcal* | **10**DOMATES ÇORBAZ.Y. ISPANAKPATATESLİ BÖREKKAKAO TOPU*CAL: 1596 kcal* | **11**TOYGA ÇORBAGAR. KABAK MÜCVERMELEK PİLAVIMEYVE*CAL: 1341 kcal* |
| **12**MERCİMEK ÇORBAFIR. SEBZE SOTEŞEH. BULGUR PİLAVIMEYVE*CAL: 1639 kcal* | **13**ŞAFAK ÇORBASIFALAFELCEV. ERİŞTEİRMİK HELVASI*CAL: 1374 kcal* | **14**DOMATES ÇORBASIFIR. MELANZENESOSLU MAKARNAKAŞIK SALATA*CAL: 1640 kcal* | **15**Z.Y NOHUTŞEH. PİRİNÇ PİLAVIMEVSİM SALATAUN HELVASI*CAL: 1642 kcal* | **16**ŞEHRİYE ÇORBASIZ.Y ISPANAKKALEM BÖREĞİHAVUÇ TOPU*CAL: 1339 kcal* | **17**DOMATES ÇORBASISEBZE SOTEPATATES KIZARTMASIHURMA TOPU*CAL:1304 kcal* | **18**Z.Y. YEŞİL MERCİMEKPAT. BÖREKÇOBAN SALATATAHİN HELVA*CAL: 1596 kcal* |
| **19**DOMATES ÇORBASEBZE GRATENSOSLU MAKARNAKOMPOSTO *CAL: 1458 kcal* | **20**ANADOLU ÇORBASIZ.Y BROKOLİŞEH. PİRİNÇ PİLAVIMEYVE*CAL:1462 kcal* | **21**EZOGELİN ÇORBASIZ.Y. BEZELYEPAT. BÖREKHURMA TOPU *CAL: 1458 kcal* | **22**ALACA ÇORBAFELLAH KÖFTECEV. ERİŞTEMEYVE*CAL: 1304 kcal* | **23**SEBZE ÇORBASIGAR. PATATES KÖFTEMÜCEDDERE PİLAVIMEYVE*CAL: 1401 kcal* | **24**DOMATES ÇORBASIFALAFELBÖRÜLCE SALATASIUN HELVASI*CAL: 1377 kcal* | **25**BUĞDAY ÇORBASIPÜR. SEBZE SOTEBULGUR PİLAVIMEYVE*CAL: 1401 kcal* |
| **26**KURU FASULYEPİRİNÇ PİLAVIACILI EZMEKORNİŞON TURŞU*CAL: 1560 kcal* | **27****RESMİ TATİL** | **28****RESMİ TATİL** | **29****RESMİ TATİL** | **30****RESMİ TATİL** |  |  |

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