

**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 ÇORBASI  Z.Y. BEZELYE  BULGUR PİLAVI  MEYVE  *CAL: 1500 kcal* | **02**  MERCİMEK ÇORBASI  PATATES KÖFTE  CEV. ERİŞTE  TAHİN HELVA  *CAL: 1304 kcal* | **03**  ŞAFAK ÇORBASI  GAR.YEŞİL MER. KÖFTE  ZEYT. MEVSİM SALATA  MEYVE  *CAL: 1339 kcal* | **04**  DOMATES ÇORBA  PATATES OTURTMA  ERİŞTE  İRMİK HELVASI  *CAL: 1443 kcal* |
| **05**  EZOGELİN ÇORBASI  SEBZE GÜVEÇ  FES. SOSLU MAKARNA  KARIŞIK TURŞU  *CAL:1370 kcal* | **06**  KÖYLÜ ÇORBASI  KABAK KÖFTE  BULGUR PİLAVI  ÇOBAN SALATA  *CAL: 1450 kcal* | **07**  KURU FASULYE  ŞEH. PİRİNÇ PİLAVI  KARIŞIK TURŞU  İRMİK HELVASI  *CAL: 1420 kcal* | **08**  BUĞDAY ÇORBASI  Z.Y. MEVSİM TÜRLÜ  MÜCEDDERE PİLAVI  HAVUÇ TOPU  *CAL: 1340 kcal* | **09**  ŞEHRİYE ÇORBASI  PÜR. SEBZE SOTE  CEV. ERİŞTE  MEYVE  *CAL: 1500 kcal* | **10**  DOMATES ÇORBA  Z.Y. ISPANAK  PATATESLİ BÖREK  KAKAO TOPU  *CAL: 1596 kcal* | **11**  TOYGA ÇORBA  GAR. KABAK MÜCVER  MELEK PİLAVI  MEYVE  *CAL: 1341 kcal* |
| **12**  MERCİMEK ÇORBA  FIR. SEBZE SOTE  ŞEH. BULGUR PİLAVI  MEYVE  *CAL: 1639 kcal* | **13**  ŞAFAK ÇORBASI  FALAFEL  CEV. ERİŞTE  İRMİK HELVASI  *CAL: 1374 kcal* | **14**  DOMATES ÇORBASI  FIR. MELANZENE  SOSLU MAKARNA  KAŞIK SALATA  *CAL: 1640 kcal* | **15**  Z.Y NOHUT  ŞEH. PİRİNÇ PİLAVI  MEVSİM SALATA  UN HELVASI  *CAL: 1642 kcal* | **16**  ŞEHRİYE ÇORBASI  Z.Y ISPANAK  KALEM BÖREĞİ  HAVUÇ TOPU  *CAL: 1339 kcal* | **17**  DOMATES ÇORBASI  SEBZE SOTE  PATATES KIZARTMASI  HURMA TOPU  *CAL:1304 kcal* | **18**  Z.Y. YEŞİL MERCİMEK  PAT. BÖREK  ÇOBAN SALATA  TAHİN HELVA  *CAL: 1596 kcal* |
| **19**  DOMATES ÇORBA  SEBZE GRATEN  SOSLU MAKARNA  KOMPOSTO  *CAL: 1458 kcal* | **20**  ANADOLU ÇORBASI  Z.Y BROKOLİ  ŞEH. PİRİNÇ PİLAVI  MEYVE  *CAL:1462 kcal* | **21**  EZOGELİN ÇORBASI  Z.Y. BEZELYE  PAT. BÖREK  HURMA TOPU  *CAL: 1458 kcal* | **22**  ALACA ÇORBA  FELLAH KÖFTE  CEV. ERİŞTE  MEYVE  *CAL: 1304 kcal* | **23**  SEBZE ÇORBASI  GAR. PATATES KÖFTE  MÜCEDDERE PİLAVI  MEYVE  *CAL: 1401 kcal* | **24**  DOMATES ÇORBASI  FALAFEL  BÖRÜLCE SALATASI  UN HELVASI  *CAL: 1377 kcal* | **25**  BUĞDAY ÇORBASI  PÜR. SEBZE SOTE  BULGUR PİLAVI  MEYVE  *CAL: 1401 kcal* |
| **26**  KURU FASULYE  PİRİNÇ PİLAVI  ACILI EZME  KORNİŞON 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.*