

**T.C. EGE ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ**

Sağlık, Kültür ve Spor Daire Başkanlığı

 Beslenme Hizmetleri Şube Müdürlüğü

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

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***PAZARTESİ******(MONDAY)*** | ***SALI******(TUESDAY)*** | ***ÇARŞAMBA******(WEDNESDAY)*** | ***PERŞEMBE******(THURSDAY)*** | ***CUMA******(FRIDAY)*** | ***CUMARTESİ******(SATURDAY)*** | ***PAZAR******(SUNDAY)*** |
|  |  |  | **01**KURU FASULYEŞEH. PİRİNÇ PİLAVIACILI EZME KOMPOSTO*CAL: 1672 kcal* | **02**TUTMAÇ ÇORBASIPATATES RÖŞTİBULGUR PİLAVIMEYVE*CAL:1369 kcal* | **03**DOMATES ÇORBAKARIŞIK KIZARTMASOSLU MAKARNAHURMA TOPU*CAL:1399 kcal* | **04**KÖYLÜ ÇORBASEBZE KAVURMABULGUR PİLAVIMEYVE*CAL: 1605 kcal* |
| **05**DOMATES ÇORBASIGAR. YEŞİL MER. KÖFTESİBÖRÜLCE SALATASITAHİN HELVA*CAL: 1587 kcal* | **06**ŞEHRİYE ÇORBASIKARIŞIK KIZARTMAPATATESLİ BÖREKİRMİK HELVASI*CAL:1640 kcal* | **07**DOMATES ÇORBASIFIRIN SEBZE GÜVEÇBULGUR PİLAVIMEYVE*CAL: 1560 kcal* | **08**MERCİMEK ÇORBASIZ.Y TAZE FASULYESOSLU MAKARNAKARIŞIK TURŞU*CAL: 1395 kcal* | **09**Z.Y. YEŞİL MERCİMEKPİRİNÇ PİLAVIMEYVEUN HELVASI*CAL:1385 kcal* | **10**SEBZE ÇORBASIGARN.KABAK KÖFTEPATATES PİLAKİACILI EZME*CAL: 1321kcal* | **11**Z.Y. TAZE FASULYESOSLU MAKARNAKAŞIK SALATAUN HELVASI*CAL: 1268 kcal* |
| **12**KURU FASULYEŞEH. PİRİNÇ PİLAVIKAŞIK SALATAKARIŞIK TURŞU*CAL: 1468 kcal* | **13**ŞEHRİYE ÇORBASISEBZE KAVURMAMELEK PİLAVIMEVSİM SALATA*CAL: 1404 kcal* | **14**Z.Y. BEZELYEPİRİNÇ PİLAVIACILI EZMEHURMA TOPU*CAL: 1684 kcal* | **15**KÖYLÜ ÇORBAMERCİMEK KÖFTESİBULGUR PİLAVIMEYVE*CAL: 1605 kcal* | **16**SEBZE ÇORBASISEBZE TAVAMAKARNAMEYVE*CAL: 1596 kcal* | **17**KÖYLÜ ÇORBASIISPANAK KÖFTEŞEH.PİRİNÇ PİLAVITAHİN HELVA*CAL: 1420 kcal* | **18**PİRİNÇ ÇORBASISEBZE TAVAFASULYE PİLAKİMEYVE*CAL: 1516kcal* |
| **19**MERCİMEK ÇORBASIP. ÜSTÜ KURU FASULYEMEVSİM SALATAMEYVE*CAL: 1390 kcal* | **20**Z.Y. NOHUTSEB. BULGUR PİLAVIACILI EZMEKAKAO TOPU*CAL: 1741 kcal* | **21**KÖYLÜ ÇORBASISEBZE SOTESOSLU MAKARNAMEYVE*CAL: 1605 kcal* | **22**Z.Y. TAZE FASULYEŞEH. PİRİNÇ PİLAVIMEVSİM SALATAKAKAO TOPU*CAL: 1582 kcal* | **23**DOMATES ÇORBASIFIR. MELANZENEFES. SOSLU MAKARNAMEYVE*CAL: 1379 kcal* | **24**MERCİMEK ÇORBASISEBZE KAVURMASEB. PİRİNÇ PİLAVIUN HELVASI*CAL: 1548 kcal* | **25**DOMATES ÇORBASIKARIŞIK KIZARTMASOSLU MAKARNAKAKAO TOPU*CAL:1399 kcal* |
| **26**MERCİMEK ÇORBASIP. ÜSTÜ NOHUTZEYTİNLİ YEŞİL SALATATAHİN HELVA*CAL: 1284 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 1461 kcal‘dir.*