

**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 FASULYE  ŞEH. PİRİNÇ PİLAVI  ACILI EZME  KOMPOSTO  *CAL: 1672 kcal* | **02**  TUTMAÇ ÇORBASI  PATATES RÖŞTİ  BULGUR PİLAVI  MEYVE  *CAL:1369 kcal* | **03**  DOMATES ÇORBA  KARIŞIK KIZARTMA  SOSLU MAKARNA  HURMA TOPU  *CAL:1399 kcal* | **04**  KÖYLÜ ÇORBA  SEBZE KAVURMA  BULGUR PİLAVI  MEYVE  *CAL: 1605 kcal* |
| **05**  DOMATES ÇORBASI  GAR. YEŞİL MER. KÖFTESİ  BÖRÜLCE SALATASI  TAHİN HELVA  *CAL: 1587 kcal* | **06**  ŞEHRİYE ÇORBASI  KARIŞIK KIZARTMA  PATATESLİ BÖREK  İRMİK HELVASI  *CAL:1640 kcal* | **07**  DOMATES ÇORBASI  FIRIN SEBZE GÜVEÇ  BULGUR PİLAVI  MEYVE  *CAL: 1560 kcal* | **08**  MERCİMEK ÇORBASI  Z.Y TAZE FASULYE  SOSLU MAKARNA  KARIŞIK TURŞU  *CAL: 1395 kcal* | **09**  Z.Y. YEŞİL MERCİMEK  PİRİNÇ PİLAVI  MEYVE  UN HELVASI  *CAL:1385 kcal* | **10**  SEBZE ÇORBASI  GARN.KABAK KÖFTE  PATATES PİLAKİ  ACILI EZME  *CAL: 1321kcal* | **11**  Z.Y. TAZE FASULYE  SOSLU MAKARNA  KAŞIK SALATA  UN HELVASI  *CAL: 1268 kcal* |
| **12**  KURU FASULYE  ŞEH. PİRİNÇ PİLAVI  KAŞIK SALATA  KARIŞIK TURŞU  *CAL: 1468 kcal* | **13**  ŞEHRİYE ÇORBASI  SEBZE KAVURMA  MELEK PİLAVI  MEVSİM SALATA  *CAL: 1404 kcal* | **14**  Z.Y. BEZELYE  PİRİNÇ PİLAVI  ACILI EZME  HURMA TOPU  *CAL: 1684 kcal* | **15**  KÖYLÜ ÇORBA  MERCİMEK KÖFTESİ  BULGUR PİLAVI  MEYVE  *CAL: 1605 kcal* | **16**  SEBZE ÇORBASI  SEBZE TAVA  MAKARNA  MEYVE  *CAL: 1596 kcal* | **17**  KÖYLÜ ÇORBASI  ISPANAK KÖFTE  ŞEH.PİRİNÇ PİLAVI  TAHİN HELVA  *CAL: 1420 kcal* | **18**  PİRİNÇ ÇORBASI  SEBZE TAVA  FASULYE PİLAKİ  MEYVE  *CAL: 1516kcal* |
| **19**  MERCİMEK ÇORBASI  P. ÜSTÜ KURU FASULYE  MEVSİM SALATA  MEYVE  *CAL: 1390 kcal* | **20**  Z.Y. NOHUT  SEB. BULGUR PİLAVI  ACILI EZME  KAKAO TOPU  *CAL: 1741 kcal* | **21**  KÖYLÜ ÇORBASI  SEBZE SOTE  SOSLU MAKARNA  MEYVE  *CAL: 1605 kcal* | **22**  Z.Y. TAZE FASULYE  ŞEH. PİRİNÇ PİLAVI  MEVSİM SALATA  KAKAO TOPU  *CAL: 1582 kcal* | **23**  DOMATES ÇORBASI  FIR. MELANZENE  FES. SOSLU MAKARNA  MEYVE  *CAL: 1379 kcal* | **24**  MERCİMEK ÇORBASI  SEBZE KAVURMA  SEB. PİRİNÇ PİLAVI  UN HELVASI  *CAL: 1548 kcal* | **25**  DOMATES ÇORBASI  KARIŞIK KIZARTMA  SOSLU MAKARNA  KAKAO TOPU  *CAL:1399 kcal* |
| **26**  MERCİMEK ÇORBASI  P. ÜSTÜ NOHUT  ZEYTİNLİ YEŞİL SALATA  TAHİN 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.*