

**T.C. EGE ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ**

Sağlık, Kültür ve Spor Daire Başkanlığı

 Beslenme Hizmetleri Şube Müdürlüğü

 **2023 YILI HAZİRAN AYI AKŞAM VEJETERYAN 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. ERİŞTEAYRAN*CAL: 1304 kcal* | **03**ŞAFAK ÇORBASIGAR.YEŞİL MER. KÖFTEZEYT. MEVSİM SALATAAYRAN*CAL: 1339 kcal* | **04**TARHANA ÇORBAPATATES OTURTMAPEY. ERİŞTEŞEKERPARE*CAL: 1443 kcal* |
| **05**EZOGELİN ÇORBASISEBZE GÜVEÇFES. SOSLU MAKARNAYOĞURT*CAL:1370 kcal* | **06**KÖYLÜ ÇORBASIKABAK KÖFTEBULGUR PİLAVIAYRAN*CAL: 1450 kcal* | **07**KURU FASULYEŞEH. PİRİNÇ PİLAVIYOĞURTREVANİ*CAL: 1420 kcal* | **08**YAYLA ÇORBASIZ.Y. MEVSİM TÜRLÜMÜCEDDERE PİLAVIMUZLU PUDİNG*CAL: 1340 kcal* | **09**ŞEHRİYE ÇORBASIPÜR. SEBZE SOTECEV. ERİŞTEMEYVE*CAL: 1500 kcal* | **10**KAŞ. DOMATES ÇORBAZ.Y YOĞ. ISPANAKPEY. BÖREKBROWNİ*CAL: 1596 kcal* | **11**TOYGA ÇORBAGAR. KABAK MÜCVERMELEK PİLAVIAYRAN*CAL: 1341 kcal* |
| **12**MERCİMEK ÇORBAFIR. KAŞ. SEBZE SOTEŞEH. BULGUR PİLAVIMEYVE*CAL: 1639 kcal* | **13**ŞAFAK ÇORBASIFALAFELCEV. ERİŞTEREVANİ*CAL: 1374 kcal* | **14**TARHANA ÇORBASIFIR. MELANZENESOSLU MAKARNAAYRAN*CAL: 1640 kcal* | **15**Z.Y NOHUTŞEH. PİRİNÇ PİLAVIYOĞURTCEV. BASMA KADAYIF*CAL: 1642 kcal* | **16**ŞEHRİYE ÇORBASIYOĞ. ISPANAKKALEM BÖREĞİSAKIZLI MUHALLEBİ*CAL: 1339 kcal* | **17**DOMATES ÇORBASIGAR. SEBZELİ PİZZAPATATES KIZARTMASIAYRAN*CAL:1304 kcal* | **18**Z.Y. YEŞİL MERCİMEKPEY. BÖREKYOĞURTREVANİ*CAL: 1596 kcal* |
| **19**KR. DOMATES ÇORBASEBZE GRATENSOSLU MAKARNATULUMBA TATLISI *CAL: 1458 kcal* | **20**ANADOLU ÇORBASIZ.Y BROKOLİŞEH. PİRİNÇ PİLAVIMEYVE*CAL:1462 kcal* | **21**EZOGELİN ÇORBASIZ.Y. BEZELYEPEY. BÖREKSUPANGLE *CAL: 1458 kcal* | **22**ALACA ÇORBAFELLAH KÖFTECEV. ERİŞTEAYRAN*CAL: 1304 kcal* | **23**SEBZE ÇORBASIGAR. PATATES KÖFTEMÜCEDDERE PİLAVIMEYVE*CAL: 1401 kcal* | **24**DOMATES ÇORBASIFALAFELBÖRÜLCE SALATASIŞEKERPARE*CAL: 1377 kcal* | **25**BUĞDAY ÇORBASIPÜR. SEBZE SOTEBULGUR PİLAVIMEYVE*CAL: 1401 kcal* |
| **26**KURU FASULYETER. PİRİNÇ PİLAVIYOĞURTCEV. BASMA KADAYIF*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.*