

**T.C. EGE ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ**

Sağlık, Kültür ve Spor Daire Başkanlığı

Beslenme Hizmetleri Şube Müdürlüğü

**2025 YILI HAZİRAN AYI AKŞAM VEGAN YEMEK LİSTESİ**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***PAZARTESİ***  ***(MONDAY)*** | ***SALI***  ***(TUESDAY)*** | ***ÇARŞAMBA***  ***(WEDNESDAY)*** | ***PERŞEMBE***  ***(THURSDAY)*** | ***CUMA***  ***(FRIDAY)*** | ***CUMARTESİ***  ***(SATURDAY)*** | ***PAZAR***  ***(SUNDAY)*** |
|  |  |  |  |  |  | **01**  DOMATES ÇORBASI  Y.MER. KÖFTESİ  ŞEH. PİRİNÇ PİLAVI  MEYVE  *CAL: 1287 kcal* |
| **02**  MERCİMEK ÇORBASI  FIRIN MELANZENE  SEB. BULGUR PİLAVI  MEYVE  *CAL: 1390 kcal* | **03**  DOMATES ÇORBA  SEBZE KARRİ  MAKARNA  AKDENİZ SALATA  *CAL: 1367 kcal* | **04**  Z.Y. KABAK  KÖYLÜ PİLAVI  ACILI EZME  UN HELVASI  *CAL: 1287 kcal* | **RESMİ TATİL** | **RESMİ TATİL** | **RESMİ TATİL** | **RESMİ TATİL** |
| **RESMİ TATİL** | **10**  DOMATES ÇORBASI  FALAFEL  ŞAKŞUKA  MEYVE  *CAL: 1420 kcal* | **11**  Z.Y NOHUT  MISIRLI PİLAV  KAŞIK SALATA  HURMA TOPU  *CAL: 1287 kcal* | **12**  SEBZE ÇORBASI  GAR.ÇITIR BROKOLİ  KÖRİLİ BULGUR PİLAVI  SEMİZOTU SALATASI  *CAL: 1480 kcal* | **13**  MAHLUTA ÇORBA  Z.Y. KABAK  MAKARNA  TAHİN HELVA  *CAL: 1480 kcal* | **14**  EZOGELİN ÇORBA  Z.Y. ISPANAK  PATATESLİ BÖREK  KAKAO TOPU  *CAL: 1420 kcal* | **15**  DOMATES ÇORBASI  KABAK ŞİLE  TAVA PATATES  MEYVE  *CAL: 1287 kcal* |
| **16**  Z.Y TAZE FASULYE  DOM. SOSLU MAKARNA  MEVSİM SALATA  İRMİK HELVA  *CAL: 1430 kcal* | **17**  MERCİMEK ÇORBASI  İMAM BAYILDI  ŞEH. PİRİNÇ PİLAVI  HAVUÇ TOPU  *CAL: 1286 kcal* | **18**  MEVSİM TÜRLÜ  KÖYLÜ PİLAVI  KAŞIK SALATA  TAHİN HELVA  *CAL: 1286 kcal* | **19**  MAHLUTA ÇORBASI  RÖŞTİ  MAKARNA  ÇOBAN SALATA  *CAL: 1395 kcal* | **20**  DOMATES ÇORBASI  PATLICAN MUSAKKA  KÖYLÜ PİLAVI  MEYVE  *CAL: 1385 kcal* | **21**  HAVUÇLU Y. MERCİMEK  ERİŞTE  MEVSİM SALATA  UN HELVASI  *CAL: 1330 kcal* | **22**  EZOGELİN ÇORBASI  SULU PATATES  MAKARNA  MEYVE  *CAL: 1395 kcal* |
| **23**  KURU FASULYE  BULGUR PİLAVI  MEVSİM SALATA  HURMA TOPU  *CAL: 1390 kcaL* | **24**  MERCİMEK ÇORBASI  FELLAH KÖFTE  NAP. SOSLU MAKARNA  MEYVE  *CAL: 1390 kcaL* | **25**  DOMATES ÇORBASI  Z.Y. KEREVİZ  ERİŞTE  KAŞIK SALATA  *CAL: 1340 kcal* | **26**  ŞAFAK ÇORBASI  P.ÜSTÜ BEZELYE  MEVSİM SALATA  KAKAO TOPU  *CAL: 1385 kcal* | **27**  DOMATES ÇORBASI  SOS. KAR. KIZARTMA  PATSATESLİ BÖREK  MEYVE  *CAL: 1395 kcal* | **28**  MANTAR ÇORBASI  ISPANAK ŞİLE  MAKARNA  MEYVE  *CAL: 1395 kcal* | **29**  Z.Y. NOHUT  ŞEH. PİRİNÇ PİLAVI  MEVSİM SALATA  İRMİK HELVASI  *CAL: 1395 kcal* |
| **30**  MERCİMEK ÇORBASI  RÖŞTİ  ÇOBAN SALATA  MEYVE  *CAL: 1390 kcaL* |  |  |  |  |  |  |

***\*****Yukarıda belirtilen 1 öğünlük toplam kalori değerlerine, 50 gr ekmeğin değeri olan 160 kalori ilave edilmiştir.* ***\**** *1 öğünün ortalama kalori değeri 1480 kcal‘dir.*