

**T.C. EGE ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ**

Sağlık, Kültür ve Spor Daire Başkanlığı

Beslenme Hizmetleri Şube Müdürlüğü

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

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***PAZARTESİ***  ***(MONDAY)*** | ***SALI***  ***(TUESDAY)*** | ***ÇARŞAMBA***  ***(WEDNESDAY)*** | ***PERŞEMBE***  ***(THURSDAY)*** | ***CUMA***  ***(FRIDAY)*** | ***CUMARTESİ***  ***(SATURDAY)*** | ***PAZAR***  ***(SUNDAY)*** |
|  |  |  |  |  |  | **01**  MEVSİM TÜRLÜ  BULGUR PİLAVI  ACILI EZME  MEYVE  *CAL: 1287 kcal* |
| **02**  KURU FASULYE  GÖKKUŞAĞI PİLAVI  KAŞIK SALATA  İRMİK HELVASI  *CAL: 1390 kcal* | **03**  DOMATES ÇORBASI  GAR.Y. MER. KÖFTESİ  KÖRİLİ BULGUR PİLAVI  PANCAR SALATASI  *CAL: 1443 kcal* | **04**  MERCİMEK ÇORBASI  P.ÜSTÜ NOHUT  KAKAO TOPU  MEVSİM SALATA  *CAL: 1390 kcal* | **RESMİ TATİL** | **RESMİ TATİL** | **RESMİ TATİL** | **RESMİ TATİL** |
| **RESMİ TATİL** | **10**  Z.Y BEZELYE  ŞEH. PİRİNÇ PİLAVI  KAŞIK SALATA  TAHİN HELVA  *CAL: 1287 kcal* | **11**  MANTAR ÇORBASI  RÖŞTİ  YEŞİL SALATA  MEYVE  *CAL: 1390 kcal* | **12**  Z.Y BAMYA  PİRİNÇ PİLAVI  ÇOBAN SALATA  UN HELVASI  *CAL: 1295 kcal* | **13**  EZOGELİN ÇORBASI  MANTARLI BRAVES  NAP. SOSLU MAKARNA  MEYVE  *CAL: 1286 kcal* | **14**  MERCİMEK ÇORBASI  İMAM BAYILDI  ŞEH. PİRİNÇ PİLAVI  KAŞIK SALATA  *CAL: 1395 kcal* | **15**  PATLICAN MUSAKKA  MAKARNA  MEVSİM SALATA  TAHİN HELVA  *CAL: 1316 kcal* |
| **16**  ANADOLU ÇORBASI  DİYARBAKIR GÜVECİ  ŞEH. PİRİNÇ PİLAVI  HURMA TOPU  *CAL:1490 kcal* | **17**  Z.Y NOHUT  DOM. BULGUR PİLAVI  MEVSİM SALATA  UN HELVASI  *CAL:1304 kcal* | **18**  PİRİNÇ ÇORBASI  GAR. FALAFEL  MANTAR SOS. MAKARNA  MEYVE  *CAL: 1385 kcal* | **19**  ŞEHRİYE ÇORBASI  Z.Y DOLMA  PATATESLİ BÖREK  KAKAO TOPU  *CAL: 1425 kcal* | **20**  SULU PATATES  ŞEHRİYE PİRİNÇ PİLAVI  KAŞIK SALATA  MEYVE  *CAL: 1385 kcal* | **21**  DOMATES ÇORBASI  FELLAH KÖFTE  ŞAKŞUKA  KAKAO TOPU  *CAL: 1395 kcal* | **22**  SEBZE KAVURMA  PİRİNÇ PİLAVI  ACILI EZME  MEYVE  *CAL: 1287 kcal* |
| **23**  ŞEHRİYE ÇORBASI  KAPYA DOLMASI  MEVSİM SALATA  HURMA TOPU  *CAL: 1360* | **24**  PİRİNÇ ÇORBASI  SEBZE KARRİ  DOM. BULGUR PİLAVI  MEYVE  *CAL:1304 kcal* | **25**  Z.Y TAZE FASULYE  PİRİNÇ PİLAVI  KABAK GİRİT EZMESİ  TAHİN HELVA  *CAL: 1321 kcal* | **26**  SEBZE ÇORBASI  GAR. FALAFEL  NAP. SOSLU MAKARNA  MEVSİM SALATA  *CAL: 1321 kcal* | **27**  KURU FASULYE  KÖYLÜ PİLAVI  ACILI EZME  KAKAO TOPU  *CAL: 1321 kcal* | **28**  MERCİMEK ÇORBASI  KABAK KALYE  TAVA PATATES  MEYVE  *CAL: 1420 kcal* | **29**  MEVSİM TÜRLÜ  BULGUR PİLAVI  ÇOBAN SALATA  TAHİN HELVA  *CAL: 1287 kcal* |
| **30**  PATLICAN MUSAKKA  ŞEH. PİRİNÇ PİLAVI  KAŞIK SALATA  MEYVE  *CAL: 1360* |  |  |  |  |  |  |

***\*****Yukarıda belirtilen 1 öğünlük toplam kalori değerlerine, 50 gr ekmeğin değeri olan 160 kaloriilave edilmiştir.* ***\**** *1 öğünün ortalama kalori değeri 1461 kcal‘dir.*