

 **T.C. EGE ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ**

Sağlık, Kültür ve Spor Daire Başkanlığı

 Beslenme Hizmetleri Şube Müdürlüğü

**2024 YILI KASIM AYI AKŞAM GLUTENSİZ YEMEK LİSTESİ**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***PAZARTESİ******(MONDAY)*** | ***SALI******(TUESDAY)*** | ***ÇARŞAMBA******(WEDNESDAY)*** | ***PERŞEMBE******(THURSDAY)*** | ***CUMA******(FRIDAY)*** | ***CUMARTESİ******(SATURDAY)*** | ***PAZAR******(SUNDAY)*** |
|  |  |  |  | **01**ZY. TAZE FASULYETER. PİRİNÇ PİLAVIYOĞURTMEYVE*CAL: 1480 kcal* | **02**ETLİ NOHUTSEB. PİRİNÇ PİLAVIKARIŞIK TURŞUKURU CACIK*CAL: 1260 kcal* | **03**YAYLA ÇORBASIFIRIN GÜVEÇPİRİNÇ PİLAVIMEYVE*CAL: 1343 kcal* |
| **04**KURU FASULYEPİRİNÇ PİLAVIYOĞURTMEYVE*CAL: 1390 kcal* | **05**SEBZE ÇORBAKIYMA KAVURMAPİRİNÇ PİLAVIYOĞ. PATLICAN EZME*CAL: 1360 kcal* | **06**MERCİMEK ÇORBASIPÜR. ÇOBAN KAVURMAPİRİNÇ PİLAVIMEYVEMEYVE *CAL: 1439 kcal* | **07**ŞAFAK ÇORBASIFIR. GAR. PİLİÇ KÜLBASTIKÖRİLİ PİRİNÇ PİLAVIAYRAN*CAL: 1443 kcal* | **08**Z.Y. BAMYAPİRİNÇ PİLAVIYOĞURTMEYVE*CAL: 1443 kcal* | **09**KÖYLÜ ÇORBASIBAHÇEVAN KEBABIPİRİNÇ PİLAVIMEYVE*CAL: 1325 kcal* | **10**EZOGELİN ÇORBAPÜR. KIYMA KAVURMAPİRİNÇ PİLAVIAYRAN*CAL: 1280 kcal* |
| **11**HAVUÇLU BEZELYEPİRİNÇ PİLAVIYOĞURTKAŞIK SALATA*CAL: 1390 kcal* | **12**YAYLA ÇORBASIDİYARBAKIR GÜVECİERİŞTEMEVSİM SALATA*CAL: 1420 kcal* | **13**TERBİYELİ KÖFTESU BÖREĞİYEŞİL SALATAMEYVE*CAL: 1340 kcal* | **14**EZOGELİN ÇORBASIFIR. GAR. PİLİÇ BAGETNAP. SOSLU MAKARNAAYRAN*CAL: 1420 kcal* | **15**FIRINDA SEBZE GÜVEÇGÖKKUŞAĞI PİLAVIYOĞURTSICAK AŞURE*CAL: 1325 kcal* | **16**DÜĞÜN ÇORBASIYOĞ.SOS. KAR. KIZARTMAKALEM BÖREĞİ PROFİTEROL*CAL: 1330 kcal* | **17**DOMATES ÇORBASIGAR. KARIŞIK PİZZATAVA PATATESAYRAN *CAL: 1290 kcal* |
| **18**DOMATES ÇORBASIP.ÜSTÜ ET KAVURMAÇOBAN SALATAAYRAN*CAL: 1439 kcal* | **19**YAYLA ÇORBASIGAR. ÇITIR PİLİÇ PİRİNÇ PİLAVIÇOBAN SALATA*CAL: 1367 kcal* | **20**KIY. BEZELYEPİRİNÇ PİLAVIYOĞURTMEYVE*CAL: 1412 kcal* | **21**MERCİMEK ÇORBASIKIYMA KAVURMAPİRİNÇ PİLAVIYOĞURT*CAL: 1349 kcal* | **22**DÜĞÜN ÇORBASIYOĞ.SOS.KAR. KIZARTMAPİRİNÇ PİLAVIMEYVE*CAL: 1480 kcal* | **23**ETLİ NOHUTPİRİNÇ PİLAVIMEVSİM SALATAYOĞURT*CAL: 1304 kcal* | **24**YOĞURT ÇORBASIFIRIN GÜVEÇPİRİNÇ PİLAVIMEYVE*CAL: 1596 kcal* |
| **25**KURU FASULYEPİRİNÇ PİLAVIYOĞURTMEYVE*CAL: 1430 kcal* | **26**MERCİMEK ÇORBASIET KAVURMAPİRİNÇ PİLAVIYOĞURT*CAL: 1349 kcal*  | **27**EZOGELİN ÇORBASIGAR. ÇITIR PİLİÇ TAVA PATATESAYRAN*CAL: 1339 kcal* | **28**MAHLUTA ÇORBASIYOĞURTLU ISPANAKPİRİNÇ PİLAVIMEYVE*CAL: 1420 kcal* | **29**PİRİNÇ ÇORBASIÇOBAN KAVURMATER. PİRİNÇ PİLAVIYOĞURT*CAL: 1320 kcal* | **30**DOMATES ÇORBASIÇİFTLİK KEBABIPİRİNÇ PİLAVIMEYVE*CAL: 1410 kcal* |  |

***\*****Yukarıda belirtilen 1 öğünlük toplam kalori değerlerine, 50 gr ekmeğin değeri olan 160 kalori ilave edilmiştir.* ***\**** *1 öğünün ortalama kalori değeri 1446 kcal‘dir.*