

**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 FASULYE  TER. PİRİNÇ PİLAVI  YOĞURT  MEYVE  *CAL: 1480 kcal* | **02**  ETLİ NOHUT  SEB. PİRİNÇ PİLAVI  KARIŞIK TURŞU  KURU CACIK  *CAL: 1260 kcal* | **03**  YAYLA ÇORBASI  FIRIN GÜVEÇ  PİRİNÇ PİLAVI  MEYVE  *CAL: 1343 kcal* |
| **04**  KURU FASULYE  PİRİNÇ PİLAVI  YOĞURT  MEYVE  *CAL: 1390 kcal* | **05**  SEBZE ÇORBA  KIYMA KAVURMA  PİRİNÇ PİLAVI  YOĞ. PATLICAN EZME  *CAL: 1360 kcal* | **06**  MERCİMEK ÇORBASI  PÜR. ÇOBAN KAVURMA  PİRİNÇ PİLAVI  MEYVE  MEYVE *CAL: 1439 kcal* | **07**  ŞAFAK ÇORBASI  FIR. GAR. PİLİÇ KÜLBASTI  KÖRİLİ PİRİNÇ PİLAVI  AYRAN  *CAL: 1443 kcal* | **08**  Z.Y. BAMYA  PİRİNÇ PİLAVI  YOĞURT  MEYVE  *CAL: 1443 kcal* | **09**  KÖYLÜ ÇORBASI  BAHÇEVAN KEBABI  PİRİNÇ PİLAVI  MEYVE  *CAL: 1325 kcal* | **10**  EZOGELİN ÇORBA  PÜR. KIYMA KAVURMA  PİRİNÇ PİLAVI  AYRAN  *CAL: 1280 kcal* |
| **11**  HAVUÇLU BEZELYE  PİRİNÇ PİLAVI  YOĞURT  KAŞIK SALATA  *CAL: 1390 kcal* | **12**  YAYLA ÇORBASI  DİYARBAKIR GÜVECİ  ERİŞTE  MEVSİM SALATA  *CAL: 1420 kcal* | **13**  TERBİYELİ KÖFTE  SU BÖREĞİ  YEŞİL SALATA  MEYVE  *CAL: 1340 kcal* | **14**  EZOGELİN ÇORBASI  FIR. GAR. PİLİÇ BAGET  NAP. SOSLU MAKARNA  AYRAN  *CAL: 1420 kcal* | **15**  FIRINDA SEBZE GÜVEÇ  GÖKKUŞAĞI PİLAVI  YOĞURT  SICAK AŞURE  *CAL: 1325 kcal* | **16**  DÜĞÜN ÇORBASI  YOĞ.SOS. KAR. KIZARTMA  KALEM BÖREĞİ PROFİTEROL  *CAL: 1330 kcal* | **17**  DOMATES ÇORBASI  GAR. KARIŞIK PİZZA  TAVA PATATES  AYRAN  *CAL: 1290 kcal* |
| **18**  DOMATES ÇORBASI  P.ÜSTÜ ET KAVURMA  ÇOBAN SALATA  AYRAN  *CAL: 1439 kcal* | **19**  YAYLA ÇORBASI  GAR. ÇITIR PİLİÇ  PİRİNÇ PİLAVI  ÇOBAN SALATA  *CAL: 1367 kcal* | **20**  KIY. BEZELYE  PİRİNÇ PİLAVI  YOĞURT  MEYVE  *CAL: 1412 kcal* | **21**  MERCİMEK ÇORBASI  KIYMA KAVURMA  PİRİNÇ PİLAVI  YOĞURT  *CAL: 1349 kcal* | **22**  DÜĞÜN ÇORBASI  YOĞ.SOS.KAR. KIZARTMA  PİRİNÇ PİLAVI  MEYVE  *CAL: 1480 kcal* | **23**  ETLİ NOHUT  PİRİNÇ PİLAVI  MEVSİM SALATA  YOĞURT  *CAL: 1304 kcal* | **24**  YOĞURT ÇORBASI  FIRIN GÜVEÇ  PİRİNÇ PİLAVI  MEYVE  *CAL: 1596 kcal* |
| **25**  KURU FASULYE  PİRİNÇ PİLAVI  YOĞURT  MEYVE  *CAL: 1430 kcal* | **26**  MERCİMEK ÇORBASI  ET KAVURMA  PİRİNÇ PİLAVI  YOĞURT  *CAL: 1349 kcal* | **27**  EZOGELİN ÇORBASI  GAR. ÇITIR PİLİÇ  TAVA PATATES  AYRAN  *CAL: 1339 kcal* | **28**  MAHLUTA ÇORBASI  YOĞURTLU ISPANAK  PİRİNÇ PİLAVI  MEYVE  *CAL: 1420 kcal* | **29**  PİRİNÇ ÇORBASI  ÇOBAN KAVURMA  TER. PİRİNÇ PİLAVI  YOĞURT  *CAL: 1320 kcal* | **30**  DOMATES ÇORBASI  ÇİFTLİK KEBABI  PİRİNÇ PİLAVI  MEYVE  *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.*