

 **T.C. EGE ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ**

Sağlık, Kültür ve Spor Daire Başkanlığı

 Beslenme Hizmetleri Şube Müdürlüğü

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

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***PAZARTESİ******(MONDAY)*** | ***SALI******(TUESDAY)*** | ***ÇARŞAMBA******(WEDNESDAY)*** | ***PERŞEMBE******(THURSDAY)*** | ***CUMA******(FRIDAY)*** | ***CUMARTESİ******(SATURDAY)*** | ***PAZAR******(SUNDAY)*** |
|  |  |  |  | **01**YAYLA ÇORBASIGAR.PİLİÇ SPECİAL BUTPİRİNÇ PİLAVIMEYVE*CAL: 1287 kcal* | **02**KR. DOMATES ÇORBASIKIYMALI KAVURMAPİYAZAYRAN*CAL: 1421 kcal* | **03**ETLİ PATATESPİRİNÇ PİLAVIPEMBE SULTANMEYVE*CAL: 1285 kcal* |
| **04**EZOGELİN ÇORBASIP. ÜSTÜ ET KAVURMAMEVSİM SALATAAYRAN*CAL: 1390 kcal* | **05**MEVSİM TÜRLÜPİRİNÇ PİLAVIYOĞURTMEYVE*CAL: 1422 kcal* | **06**YAYLA ÇORBASIPİLİÇ TANTUNİPİRİNÇ PİLAVIKURU CACIK*CAL: 1360* | **07**ZY. NOHUTPİRİNÇ PİLAVIYOĞURTKAŞIK SALATA*CAL: 1395 kcal* | **08**SEBZE ÇORBASIKIYMA KAVURMAPİRİNÇ PİLAVIMEYVE*CAL: 1286 kcal* | **09**DOMATES ÇORBASIGAR. PİLİÇ KĞLBASTITAVA PATATESAYRAN *CAL: 1420 kcal* | **10**ETLİ FIRIN GÜVEÇPİRİNÇ PİLAVIYOĞURTMEYVE*CAL: 1321 kcal* |
| **11**DOMATES ÇORBASIPİLİÇ SOTEŞAKŞUKAMEYVE*CAL: 1348kcal* | **12**KR. MANTAR ÇORBASIKIYMALI PATATESPİRİNÇ PİLAVIYOĞURT*CAL:1304 kcal* | **13**MERCİMEK ÇORBASIGAR.ÇITIR PİLİÇPİRİNÇ PİLAVIGİRİT KABAĞI*: 1640 kcal* | **14**Z.Y. TAZE FASULYEPİRİNÇ PİLAVIYOĞURT MEYVE*CAL: 1395 kcal* | **15**YAYLA ÇORBASIPÜR. ET SOTEPİRİNÇ PİLAVIMEVSİM SALATA*CAL: 1385 kcal* | **16**EZOGELİN ÇORBAKIYMA SOTEPİRİNÇ PİLAVIAYRAN*CAL: 1421 kcal* | **17**KIY. BEZELYEPİRİNÇ PİLAVIYOĞURTMEYVE*CAL: 1321 kcal* |
| **18**ETLİ KURU FASULYEPİRİNÇ PİLAVIYOĞURTMEVSİM SALATA *CAL:1390 kcal* | **19**MERCİMEK ÇORBAKIYMA KAVURMATER. PİRİNÇ PİLAVIAYRAN*CAL: 1284 kcal* | **20**DOMATES ÇORBASIPİLİÇ SOTEPİRİNÇ PİLAVIMEYVE*CAL: 1287 kcal* | **21**MEVSİM TÜRLÜGÖKKUŞAĞI PİLAVIKURU CACIKMEYVE*CAL: 1385 kcal* | **22**YAYLA ÇORBASIPÜR. ÇOBAN KAVURMAPİRİNÇ PİLAVIMEVSİM SALATA*CAL:1296 kcal* | **23**ŞAFAK ÇORBASIKIYMA KAVURMAPİYAZAYRAN *CAL: 1420 kcal* | **24**PATLICAN MUSAKKAPİRİNÇ PİLAVICACIKMEYVE*CAL: 1316 kcal* |
| **25**DOMATES ÇORBASIP. ÜSTÜ TAVUKMEVSİM SLATAAYRAN*CAL:1490 kcal* | **26**YAYLA ÇORBASIETLİ FIRIN GÜVEÇPİRİNÇ PİLAVIMEYVE*CAL:1425 kcal* | **27**Z.Y. BAMYAPİRİNÇ PİLAVIYOĞURTMEYVE*CAL: 1390 kcal* | **28**MERCİMEK ÇORBASIPÜR. KIYMAPİRİNÇ PİLAVIMEVSİM SALATA*CAL: 1395 kcal* | **29**Z.Y. NOHUTKÖRİLİ PİRİNÇ PİLAVIYOĞURTMEYVE *CAL: 1395 kcal* | **30**DOMATES ÇORBASIGAR. PİLİÇ IZGARATAVA PATATESAYRAN *CAL: 1395 kcal* |  |

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