

**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 ÇORBASI  GAR.PİLİÇ SPECİAL BUT  PİRİNÇ PİLAVI  MEYVE  *CAL: 1287 kcal* | **02**  KR. DOMATES ÇORBASI  KIYMALI KAVURMA  PİYAZ  AYRAN  *CAL: 1421 kcal* | **03**  ETLİ PATATES  PİRİNÇ PİLAVI  PEMBE SULTAN  MEYVE  *CAL: 1285 kcal* |
| **04**  EZOGELİN ÇORBASI  P. ÜSTÜ ET KAVURMA  MEVSİM SALATA  AYRAN  *CAL: 1390 kcal* | **05**  MEVSİM TÜRLÜ  PİRİNÇ PİLAVI  YOĞURT  MEYVE  *CAL: 1422 kcal* | **06**  YAYLA ÇORBASI  PİLİÇ TANTUNİ  PİRİNÇ PİLAVI  KURU CACIK  *CAL: 1360* | **07**  ZY. NOHUT  PİRİNÇ PİLAVI  YOĞURT  KAŞIK SALATA  *CAL: 1395 kcal* | **08**  SEBZE ÇORBASI  KIYMA KAVURMA  PİRİNÇ PİLAVI  MEYVE  *CAL: 1286 kcal* | **09**  DOMATES ÇORBASI  GAR. PİLİÇ KĞLBASTI  TAVA PATATES  AYRAN  *CAL: 1420 kcal* | **10**  ETLİ FIRIN GÜVEÇ  PİRİNÇ PİLAVI  YOĞURT  MEYVE  *CAL: 1321 kcal* |
| **11**  DOMATES ÇORBASI  PİLİÇ SOTE  ŞAKŞUKA  MEYVE  *CAL: 1348kcal* | **12**  KR. MANTAR ÇORBASI  KIYMALI PATATES  PİRİNÇ PİLAVI  YOĞURT  *CAL:1304 kcal* | **13**  MERCİMEK ÇORBASI  GAR.ÇITIR PİLİÇ  PİRİNÇ PİLAVI  GİRİT KABAĞI  *: 1640 kcal* | **14**  Z.Y. TAZE FASULYE  PİRİNÇ PİLAVI  YOĞURT  MEYVE  *CAL: 1395 kcal* | **15**  YAYLA ÇORBASI  PÜR. ET SOTE  PİRİNÇ PİLAVI  MEVSİM SALATA  *CAL: 1385 kcal* | **16**  EZOGELİN ÇORBA  KIYMA SOTE  PİRİNÇ PİLAVI  AYRAN  *CAL: 1421 kcal* | **17**  KIY. BEZELYE  PİRİNÇ PİLAVI  YOĞURT  MEYVE  *CAL: 1321 kcal* |
| **18**  ETLİ KURU FASULYE  PİRİNÇ PİLAVI  YOĞURT  MEVSİM SALATA  *CAL:1390 kcal* | **19**  MERCİMEK ÇORBA  KIYMA KAVURMA  TER. PİRİNÇ PİLAVI  AYRAN  *CAL: 1284 kcal* | **20**  DOMATES ÇORBASI  PİLİÇ SOTE  PİRİNÇ PİLAVI  MEYVE  *CAL: 1287 kcal* | **21**  MEVSİM TÜRLÜ  GÖKKUŞAĞI PİLAVI  KURU CACIK  MEYVE  *CAL: 1385 kcal* | **22**  YAYLA ÇORBASI  PÜR. ÇOBAN KAVURMA  PİRİNÇ PİLAVI  MEVSİM SALATA  *CAL:1296 kcal* | **23**  ŞAFAK ÇORBASI  KIYMA KAVURMA  PİYAZ  AYRAN    *CAL: 1420 kcal* | **24**  PATLICAN MUSAKKA  PİRİNÇ PİLAVI  CACIK  MEYVE  *CAL: 1316 kcal* |
| **25**  DOMATES ÇORBASI  P. ÜSTÜ TAVUK  MEVSİM SLATA  AYRAN  *CAL:1490 kcal* | **26**  YAYLA ÇORBASI  ETLİ FIRIN GÜVEÇ  PİRİNÇ PİLAVI  MEYVE  *CAL:1425 kcal* | **27**  Z.Y. BAMYA  PİRİNÇ PİLAVI  YOĞURT  MEYVE  *CAL: 1390 kcal* | **28**  MERCİMEK ÇORBASI  PÜR. KIYMA  PİRİNÇ PİLAVI  MEVSİM SALATA  *CAL: 1395 kcal* | **29**  Z.Y. NOHUT  KÖRİLİ PİRİNÇ PİLAVI  YOĞURT  MEYVE  *CAL: 1395 kcal* | **30**  DOMATES ÇORBASI  GAR. PİLİÇ IZGARA  TAVA PATATES  AYRAN  *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.*