

**T.C. EGE ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ**

Sağlık, Kültür ve Spor Daire Başkanlığı

Beslenme Hizmetleri Şube Müdürlüğü

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

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***PAZARTESİ***  ***(MONDAY)*** | ***SALI***  ***(TUESDAY)*** | ***ÇARŞAMBA***  ***(WEDNESDAY)*** | ***PERŞEMBE***  ***(THURSDAY)*** | ***CUMA***  ***(FRIDAY)*** | ***CUMARTESİ***  ***(SATURDAY)*** | ***PAZAR***  ***(SUNDAY)*** |
|  |  |  |  | **01**  ZY. TAZE FASULYE  TER. PİRİNÇ PİLAVI  KAŞIK SALATA  KAKAO TOPU  *CAL: 1480 kcal* | **02**  Z.Y NOHUT  SEB. BULGUR PİLAVI  KARIŞIK TURŞU  MEYVE  *CAL: 1380 kcal* | **03**  BUĞDAY ÇORBASI  SEBZELİ FIRIN GÜVEÇ  ŞEH. PİRİNÇ PİLAVI  MEYVE  *CAL: 1343 kcal* |
| **04**  KURU FASULYE  BULGUR PİLAVI  MEVSİM SALATA  İRMİK HELVASI  *CAL: 1390 kcal* | **05**  SEBZE ÇORBA  SULU PATATES  ŞEH. PİRİNÇ PİLAVI  PATLICAN EZME  *CAL: 1360 kcal* | **06**  MERCİMEK ÇORBASI  SEBZE SOTE  ERİŞTE  MEYVE  MEYVE *CAL: 1439 kcal* | **07**  ŞAFAK ÇORBASI  İMAM BAYILDI  KÖRİLİ BULGUR PİLAVI  MEVSİM SALATA  *CAL: 1443 kcal* | **08**  Z.Y. BAMYA  PİRİNÇ PİLAVI  MEYVE  KAKAO TOPU  *CAL: 1443 kcal* | **09**  KÖYLÜ ÇORBASI  SEBZE SOTE  MAKARNA  MEYVE  *CAL: 1325 kcal* | **10**  DOMATES ÇORBA  KABAK KALYE  TAVA PATATES  KAŞIK SALATA  *CAL: 1280 kcal* |
| **11**  HAVUÇLU BEZELYE  PİRİNÇ PİLAVI  KAŞIK SALATA  TAHİN HELVA  *CAL: 1390 kcal* | **12**  PİRİNÇ ÇORBASI  DİYARBAKIR GÜVECİ  ERİŞTE  MEVSİM SALATA  *CAL: 1420 kcal* | **13**  Z.Y. BEZELYE  PAT.BÖREK  YEŞİL SALATA  MEYVE  *CAL: 1340 kcal* | **14**  EZOGELİN ÇORBASI  KAŞ. SANDAL SEFASI  MAKARNA  MEYVE  *CAL: 1420 kcal* | **15**  FIRINDA SEBZE GÜVEÇ  GÖKKUŞAĞI PİLAVI  MEVSİM SALATA  SICAK AŞURE  *CAL: 1325 kcal* | **16**  ŞEHRİYE ÇORBASI  SOS. KAR. KIZARTMA  PAT. KALEM BÖREĞİ KAKAO TOPU  *CAL: 1330 kcal* | **17**  DOMATES ÇORBASI  SEBZE SOTE  TAVA PATATES  MEYVE  *CAL: 1290 kcal* |
| **18**  DOMATES ÇORBASI  Z.Y. BARBUNYA  ÇOBAN SALATA  MEYVE  *CAL: 1439 kcal* | **19**  PİRİNÇ ÇORBASI  Y. MERCİMEK KÖFTESİ MAKARNA  ÇOBAN SALATA  *CAL: 1367 kcal* | **20**  Z.Y. BEZELYE  PİRİNÇ PİLAVI  MEVSİM SALATA  TAHİN HELVA  *CAL: 1412 kcal* | **21**  MERCİMEK ÇORBASI  FIR. MELANZENE  DOM. BULGUR PİLAVI  HAVUÇ TOPU  *CAL: 1349 kcal* | **22**  DOMATES ÇORBASI  SOS.KAR. KIZARTMA  PAT. KALEM BÖREĞİ  TAHİN HELVA  *CAL: 1480 kcal* | **23**  Z.Y. NOHUT  ŞEH. PİRİNÇ PİLAVI  KARIŞIK TURŞU  MEYVE  *CAL: 1304 kcal* | **24**  ŞEHRİYE ÇORBASI  SEBZELİ FIRIN GÜVEÇ  BULGUR PİLAVI  MEYVE  *CAL: 1596 kcal* |
| **25**  KURU FASULYE  BULGUR PİLAVI  MEVSİM SALATA  KOMPOSTO  *CAL: 1430 kcal* | **26**  MERCİMEK ÇORBASI  Z.Y TAZE FASULYE  ŞEH. PİRİNÇ PİLAVI  MEYVE  *CAL: 1349 kcal* | **27**  EZOGELİN ÇORBASI  KARNABAHAR KIZ.  MAKARNA  UN HELVASI  *CAL: 1339 kcal* | **28**  MAHLUTA ÇORBASI  Z.Y ISPANAK  PATATESLİ BÖREK  HURMA TOPU  *CAL: 1420 kcal* | **29**  ŞEHRİYE ÇORBASI  SEBZE KAVURMA  PİRİNÇ PİLAVI  TAHİN HELVA  *CAL: 1420 kcal* | **30**  BUĞDAY ÇORBASI  ISPANAK ŞİLE  MAKARNA  MEYVE  *CAL: 1420 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.*