

 **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 FASULYETER. PİRİNÇ PİLAVIKAŞIK SALATAKAKAO TOPU*CAL: 1480 kcal* | **02**Z.Y NOHUTSEB. BULGUR PİLAVIKARIŞIK TURŞUMEYVE*CAL: 1380 kcal* | **03**BUĞDAY ÇORBASISEBZELİ FIRIN GÜVEÇŞEH. PİRİNÇ PİLAVIMEYVE*CAL: 1343 kcal* |
| **04**KURU FASULYEBULGUR PİLAVIMEVSİM SALATAİRMİK HELVASI*CAL: 1390 kcal* | **05**SEBZE ÇORBASULU PATATESŞEH. PİRİNÇ PİLAVIPATLICAN EZME*CAL: 1360 kcal* | **06**MERCİMEK ÇORBASISEBZE SOTEERİŞTEMEYVEMEYVE *CAL: 1439 kcal* | **07**ŞAFAK ÇORBASIİMAM BAYILDIKÖRİLİ BULGUR PİLAVIMEVSİM SALATA*CAL: 1443 kcal* | **08**Z.Y. BAMYAPİRİNÇ PİLAVIMEYVEKAKAO TOPU*CAL: 1443 kcal* | **09**KÖYLÜ ÇORBASISEBZE SOTEMAKARNAMEYVE*CAL: 1325 kcal* | **10**DOMATES ÇORBAKABAK KALYETAVA PATATESKAŞIK SALATA*CAL: 1280 kcal* |
| **11**HAVUÇLU BEZELYEPİRİNÇ PİLAVIKAŞIK SALATATAHİN HELVA*CAL: 1390 kcal* | **12**PİRİNÇ ÇORBASIDİYARBAKIR GÜVECİERİŞTEMEVSİM SALATA*CAL: 1420 kcal* | **13**Z.Y. BEZELYEPAT.BÖREKYEŞİL SALATAMEYVE*CAL: 1340 kcal* | **14**EZOGELİN ÇORBASIKAŞ. SANDAL SEFASIMAKARNAMEYVE*CAL: 1420 kcal* | **15**FIRINDA SEBZE GÜVEÇGÖKKUŞAĞI PİLAVIMEVSİM SALATASICAK AŞURE*CAL: 1325 kcal* | **16**ŞEHRİYE ÇORBASISOS. KAR. KIZARTMAPAT. KALEM BÖREĞİ KAKAO TOPU*CAL: 1330 kcal* | **17**DOMATES ÇORBASISEBZE SOTETAVA PATATESMEYVE *CAL: 1290 kcal* |
| **18**DOMATES ÇORBASIZ.Y. BARBUNYAÇOBAN SALATAMEYVE*CAL: 1439 kcal* | **19**PİRİNÇ ÇORBASIY. MERCİMEK KÖFTESİ MAKARNAÇOBAN SALATA*CAL: 1367 kcal* | **20**Z.Y. BEZELYEPİRİNÇ PİLAVIMEVSİM SALATATAHİN HELVA*CAL: 1412 kcal* | **21**MERCİMEK ÇORBASIFIR. MELANZENEDOM. BULGUR PİLAVIHAVUÇ TOPU*CAL: 1349 kcal* | **22**DOMATES ÇORBASISOS.KAR. KIZARTMAPAT. KALEM BÖREĞİ TAHİN HELVA*CAL: 1480 kcal* | **23**Z.Y. NOHUTŞEH. PİRİNÇ PİLAVIKARIŞIK TURŞUMEYVE*CAL: 1304 kcal* | **24**ŞEHRİYE ÇORBASISEBZELİ FIRIN GÜVEÇBULGUR PİLAVIMEYVE*CAL: 1596 kcal* |
| **25**KURU FASULYEBULGUR PİLAVIMEVSİM SALATAKOMPOSTO*CAL: 1430 kcal* | **26**MERCİMEK ÇORBASIZ.Y TAZE FASULYEŞEH. PİRİNÇ PİLAVIMEYVE*CAL: 1349 kcal*  | **27**EZOGELİN ÇORBASIKARNABAHAR KIZ.MAKARNAUN HELVASI*CAL: 1339 kcal* | **28**MAHLUTA ÇORBASIZ.Y ISPANAKPATATESLİ BÖREKHURMA TOPU*CAL: 1420 kcal* | **29**ŞEHRİYE ÇORBASISEBZE KAVURMAPİRİNÇ PİLAVITAHİN HELVA*CAL: 1420 kcal* | **30**BUĞDAY ÇORBASIISPANAK ŞİLEMAKARNAMEYVE*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.*