

**T.C. EGE ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ**

Sağlık, Kültür ve Spor Daire Başkanlığı

Beslenme Hizmetleri Şube Müdürlüğü

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

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***PAZARTESİ***  ***(MONDAY)*** | ***SALI***  ***(TUESDAY)*** | ***ÇARŞAMBA***  ***(WEDNESDAY)*** | ***PERŞEMBE***  ***(THURSDAY)*** | ***CUMA***  ***(FRIDAY)*** | ***CUMARTESİ***  ***(SATURDAY)*** | ***PAZAR***  ***(SUNDAY)*** |
|  |  |  |  | **01**  PİRİNÇ ÇORBASI  FIRIN MELANZENE  BULGUR PİLAVI  MEYVE  *CAL: 1287 kcal* | **02**  DOMATES ÇORBASI  MERCİMEK KÖFTESİ  PİYAZ  MEYVE  *CAL: 1421 kcal* | **03**  SULU PATATES  MAKARNA  K.LAHANA SALATASI  TAHİN HELVA  *CAL: 1285 kcal* |
| **04**  EZOGELİN ÇORBASI  P. ÜSTÜ NOHUT  MEVSİM SALATA  MEYVE  *CAL: 1390 kcal* | **05**  MEVSİM TÜRLÜ  DOM. BULGUR PİLAVI  KAŞIK SALATA  HURMA TOPU  *CAL: 1422 kcal* | **06**  PİRİNÇ ÇORBASI  ISPANAK GRATEN  MAKARNA  KAŞIK SALATA  *CAL: 1360* | **07**  Z.Y. NOHUT  PİRİNÇ PİLAVI  MEVSİM SALATA  TAHİN HELVA  *CAL: 1395 kcal* | **08**  SEBZE ÇORBASI  Z.Y. BEZELYE  BULGUR PİLAVI  MEYVE  *CAL: 1286 kcal* | **09**  MERCİMEK ÇORBASI  HAVUÇLU BEZELYE  ŞEH. PİRİNÇ PİLAVI  ACILI EZME  *CAL: 1420 kcal* | **10**  SEBZELİ FIRIN GÜVEÇ  PİRİNÇ PİLAVI  MEVSİM SALATA  TAHİN HELVA  *CAL: 1321 kcal* |
| **11**  DOMATES ÇORBASI  Y. MERCİMEK KÖFTESİ  ŞAKŞUKA  KAKAO TOPU  *CAL: 1348kcal* | **12**  MANTAR ÇORBASI  FIR. SOSLU PATATES  BULGUR PİLAVI  UN HELVASI  *CAL:1304 kcal* | **13**  MERCİMEK ÇORBASI  GAR.FALAFEL  MAKARNA  GİRİT KABAĞI  *: 1640 kcal* | **14**  Z.Y. TAZE FASULYE  TER. PİRİNÇ PİLAVI  MEVSİM SALATA  KOMPOSTO  *CAL: 1395 kcal* | **15**  BUĞDAY ÇORBASI  KABAK KALYE  ERİŞTE  MEVSİM SALATA  *CAL: 1385 kcal* | **16**  EZOGELİN ÇORBA  FIR. MELANZENE  PİRİNÇ PİLAVI  MEYVE  *CAL: 1421 kcal* | **17**  Z.Y. BEZELYE  MAKARNA  ACILI EZME  İRMİK HELVASI  *CAL: 1321 kcal* |
| **18**  KURU FASULYE  DOM. BULGUR PİLAVI  KAŞIK SALATA  TAHİN HELVA  *CAL:1390 kcal* | **19**  MERCİMEK ÇORBA  MANTARLI BRAVAS  PİRİNÇ PİLAVI  KOMPOSTO  *CAL: 1284 kcal* | **20**  DOMATES ÇORBASI  RATATUY  MAKARNA  MEYVE  *CAL: 1287 kcal* | **21**  MEVSİM TÜRLÜ  GÖKKUŞAĞI PİLAVI  KAŞIK SALATA  KAKAO TOPU  *CAL: 1385 kcal* | **22**  PİRİNÇ ÇORBASI  Z.Y. KARNABAHAR  MAKARNA  MEVSİM SALATA  *CAL:1296 kcal* | **23**  ŞAFAK ÇORBASI  GAR. FALAFEL  PİYAZ  KOMPOSTO    *CAL: 1420 kcal* | **24**  PATLICAN MUSAKKA  MAKARNA  LUTENİTSA  TAHİN HELVA  *CAL: 1316 kcal* |
| **25**  ŞEHRİYE ÇORBASI  P. ÜSTÜ NOHUT  MEVSİM SLATA  TAHİN HELVA  *CAL: 1284 kcal* | **26**  PİRİNÇ ÇORBASI  SEBZELİ FIRIN GÜVEÇ  BULGUR PİLAVI  MEYVE  *CAL: 1174 kcal* | **27**  Z.Y. BAMYA  TER. PİRİNÇ PİLAVI  MEVSİM SALATA  UN HELVASI  *CAL: 1390 kcal* | **28**  MERCİMEK ÇORBASI  Y. MERCİMEK KÖFTESİ  MAKARNA  MEVSİM SALATA  *CAL: 1395 kcal* | **29**  Z.Y. NOHUT  KÖRİLİ BULGUR PİLAVI  MEYVE  KAKO TOPU  *CAL: 1395 kcal* | **30**  DOMATES ÇORBASI  FELLAH KÖFTE  TAVA PATATES  KOMPOSTO  *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.*