

 **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 ÇORBASIFIRIN MELANZENEBULGUR PİLAVIMEYVE*CAL: 1287 kcal* | **02**DOMATES ÇORBASIMERCİMEK KÖFTESİPİYAZMEYVE*CAL: 1421 kcal* | **03**SULU PATATESMAKARNAK.LAHANA SALATASITAHİN HELVA*CAL: 1285 kcal* |
| **04**EZOGELİN ÇORBASIP. ÜSTÜ NOHUTMEVSİM SALATAMEYVE*CAL: 1390 kcal* | **05**MEVSİM TÜRLÜDOM. BULGUR PİLAVIKAŞIK SALATAHURMA TOPU*CAL: 1422 kcal* | **06**PİRİNÇ ÇORBASIISPANAK GRATENMAKARNAKAŞIK SALATA*CAL: 1360* | **07**Z.Y. NOHUTPİRİNÇ PİLAVIMEVSİM SALATATAHİN HELVA*CAL: 1395 kcal* | **08**SEBZE ÇORBASIZ.Y. BEZELYEBULGUR PİLAVIMEYVE*CAL: 1286 kcal* | **09**MERCİMEK ÇORBASIHAVUÇLU BEZELYEŞEH. PİRİNÇ PİLAVIACILI EZME *CAL: 1420 kcal* | **10**SEBZELİ FIRIN GÜVEÇPİRİNÇ PİLAVIMEVSİM SALATATAHİN HELVA*CAL: 1321 kcal* |
| **11**DOMATES ÇORBASIY. MERCİMEK KÖFTESİŞAKŞUKAKAKAO TOPU*CAL: 1348kcal* | **12**MANTAR ÇORBASIFIR. SOSLU PATATESBULGUR PİLAVIUN HELVASI*CAL:1304 kcal* | **13**MERCİMEK ÇORBASIGAR.FALAFELMAKARNAGİRİT KABAĞI*: 1640 kcal* | **14**Z.Y. TAZE FASULYETER. PİRİNÇ PİLAVIMEVSİM SALATAKOMPOSTO*CAL: 1395 kcal* | **15**BUĞDAY ÇORBASIKABAK KALYEERİŞTEMEVSİM SALATA*CAL: 1385 kcal* | **16**EZOGELİN ÇORBAFIR. MELANZENEPİRİNÇ PİLAVIMEYVE*CAL: 1421 kcal* | **17**Z.Y. BEZELYEMAKARNAACILI EZMEİRMİK HELVASI*CAL: 1321 kcal* |
| **18**KURU FASULYEDOM. BULGUR PİLAVIKAŞIK SALATATAHİN HELVA *CAL:1390 kcal* | **19**MERCİMEK ÇORBAMANTARLI BRAVASPİRİNÇ PİLAVIKOMPOSTO*CAL: 1284 kcal* | **20**DOMATES ÇORBASIRATATUYMAKARNAMEYVE*CAL: 1287 kcal* | **21**MEVSİM TÜRLÜGÖKKUŞAĞI PİLAVIKAŞIK SALATAKAKAO TOPU*CAL: 1385 kcal* | **22**PİRİNÇ ÇORBASIZ.Y. KARNABAHARMAKARNAMEVSİM SALATA*CAL:1296 kcal* | **23**ŞAFAK ÇORBASIGAR. FALAFELPİYAZKOMPOSTO *CAL: 1420 kcal* | **24**PATLICAN MUSAKKAMAKARNALUTENİTSATAHİN HELVA*CAL: 1316 kcal* |
| **25**ŞEHRİYE ÇORBASIP. ÜSTÜ NOHUTMEVSİM SLATATAHİN HELVA*CAL: 1284 kcal* | **26**PİRİNÇ ÇORBASISEBZELİ FIRIN GÜVEÇBULGUR PİLAVIMEYVE *CAL: 1174 kcal* | **27**Z.Y. BAMYATER. PİRİNÇ PİLAVIMEVSİM SALATAUN HELVASI*CAL: 1390 kcal* | **28**MERCİMEK ÇORBASIY. MERCİMEK KÖFTESİMAKARNAMEVSİM SALATA*CAL: 1395 kcal* | **29**Z.Y. NOHUTKÖRİLİ BULGUR PİLAVIMEYVEKAKO TOPU *CAL: 1395 kcal* | **30**DOMATES ÇORBASIFELLAH KÖFTETAVA PATATESKOMPOSTO *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.*