

 **T.C. EGE ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ**

Sağlık, Kültür ve Spor Daire Başkanlığı

 Beslenme Hizmetleri Şube Müdürlüğü

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

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***PAZARTESİ******(MONDAY)*** | ***SALI******(TUESDAY)*** | ***ÇARŞAMBA******(WEDNESDAY)*** | ***PERŞEMBE******(THURSDAY)*** | ***CUMA******(FRIDAY)*** | ***CUMARTESİ******(SATURDAY)*** | ***PAZAR******(SUNDAY)*** |
|  |  |  |  | **01**ZY. TAZE FASULYETER. PİRİNÇ PİLAVIYOĞURTCEVİZLİ BROWNİE*CAL: 1480 kcal* | **02**Z.Y NOHUTSEB. BULGUR PİLAVIKARIŞIK TURŞUKURU CACIK*CAL: 1380 kcal* | **03**YAYLA ÇORBASISEBZELİ FIRIN GÜVEÇŞEH. PİRİNÇ PİLAVIMEYVE*CAL: 1343 kcal* |
| **04**KURU FASULYEBULGUR PİLAVIYOĞURTŞÖBİYET*CAL: 1390 kcal* | **05**KR. SEBZE ÇORBASULU PATATESŞEH. PİRİNÇ PİLAVIYOĞ. PATLICAN EZME*CAL: 1360 kcal* | **06**MERCİMEK ÇORBASIPÜR. SEBZE SOTEERİŞTEMEYVEMEYVE *CAL: 1439 kcal* | **07**ŞAFAK ÇORBASIİMAM BAYILDIKÖRİLİ BULGUR PİLAVIAYRAN*CAL: 1443 kcal* | **08**Z.Y. BAMYATER. PİRİNÇ PİLAVIYOĞURTSUPANGLE*CAL: 1443 kcal* | **09**KÖYLÜ ÇORBASISEBZE SOTEMAKARNAMEYVE*CAL: 1325 kcal* | **10**TARHANA ÇORBAGAR. SEBZELİ PİZZATAVA PATATESAYRAN*CAL: 1280 kcal* |
| **11**HAVUÇLU BEZELYEPİRİNÇ PİLAVIYOĞURTŞAMBALİ*CAL: 1390 kcal* | **12**YAYLA ÇORBASIDİYARBAKIR GÜVECİERİŞTEMEVSİM SALATA*CAL: 1420 kcal* | **13**Z.Y. BEZELYESU BÖREĞİYEŞİL SALATAMEYVE*CAL: 1340 kcal* | **14**EZOGELİN ÇORBASIKAŞ. SANDAL SEFASINAP. SOSLU MAKARNAAYRAN*CAL: 1420 kcal* | **15**FIRINDA SEBZE GÜVEÇGÖKKUŞAĞI PİLAVIYOĞURTSICAK AŞURE*CAL: 1325 kcal* | **16**ŞEHRİYE ÇORBASIYOĞ.SOS. KAR. KIZARTMAKALEM BÖREĞİ PROFİTEROL*CAL: 1330 kcal* | **17**DOMATES ÇORBASIGAR. SEBZELİ PİZZATAVA PATATESAYRAN *CAL: 1290 kcal* |
| **18**TARHANA ÇORBASIZ.Y. BARBUNYAÇOBAN SALATAAYRAN*CAL: 1439 kcal* | **19**YAYLA ÇORBASIY. MERCİMEK KÖFTESİNAP. SOSLU MAKARNAÇOBAN SALATA*CAL: 1367 kcal* | **20**Z.Y. BEZELYEPİRİNÇ PİLAVIYOĞURTSARAY BURMA*CAL: 1412 kcal* | **21**MERCİMEK ÇORBASIFIR. MELANZENEDOM. BULGUR PİLAVIYOĞURT*CAL: 1349 kcal* | **22**DOMATES ÇORBASIYOĞ.SOS.KAR. KIZARTMAKALEM BÖREĞİ SÜTLAÇ*CAL: 1480 kcal* | **23**Z.Y. NOHUTŞEH. PİRİNÇ PİLAVIKARIŞIK TURŞUYOĞURT*CAL: 1304 kcal* | **24**YOĞURT ÇORBASISEBZELİ FIRIN GÜVEÇBULGUR PİLAVIMEYVE*CAL: 1596 kcal* |
| **25**KURU FASULYEBULGUR PİLAVIYOĞURTCEVİZLİ BAKLAVA*CAL: 1430 kcal* | **26**MERCİMEK ÇORBASIZY. TAZE FASULYEŞEH. PİRİNÇ PİLAVIYOĞURT*CAL: 1349 kcal*  | **27**EZOGELİN ÇORBASIKARNABAHAR KIZ.NAP. SOSLU MAKARNAAYRAN*CAL: 1339 kcal* | **28**MAHLUTA ÇORBASIYOĞURTLU ISPANAKSU BÖREĞİSÜTLAÇ*CAL: 1420 kcal* | **29**ŞEHRİYE ÇORBASISEBZE KAVURMATER. PİRİNÇ PİLAVIYOĞURT*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.*