

**T.C. EGE ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ**

Sağlık, Kültür ve Spor Daire Başkanlığı

Beslenme Hizmetleri Şube Müdürlüğü

**2025 YILI MART AYI GLUTENSİZ AKŞAM YEMEK LİSTESİ**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***PAZARTESİ***  ***(MONDAY)*** | ***SALI***  ***(TUESDAY)*** | ***ÇARŞAMBA***  ***(WEDNESDAY)*** | ***PERŞEMBE***  ***(THURSDAY)*** | ***CUMA***  ***(FRIDAY)*** | ***CUMARTESİ***  ***(SATURDAY)*** | ***PAZAR***  ***(SUNDAY)*** |
|  |  |  |  |  | **01**  DOMATES ÇORBASI  PÜR. KIYMA KAVURMA  PİRİNÇ PİLAVI  MEYVE  *CAL: 1340 kcal* | **02**  EZOGELİN ÇORBASI  GAR. ÇITIR PİLİÇ  PİRİNÇ PİLAVI  AYRAN  *CAL: 1287 kcal* |
| **03**  MERCİMEK ÇORBASI  PÜR. TAS KEBABI  PİRİNÇ PİLAVI  MEYVE  *CAL: 1390 kcal* | **04**  DOMATES ÇORBA  PİLİÇ TANTUNİ  PİRİNÇ PİLAVI  NARLI ROKA SALATASI  *CAL: 1367 kcal* | **05**  KIY. KARNABAHAR  PİRİNÇ PİLAVI  YOĞURT  MEYVE  *CAL: 1287 kcal* | **06**  MANTAR ÇORBASI  KIYMA KAVURMA  DOM. BULGUR PİLAVI  YOĞURT  *CAL: 1443 kcal* | **07**  GULAŞ ÇORBASI  YOĞURTLU ISPANAK  PİRİNÇ PİLAVI  MEYVE  *CAL: 1286 kcal* | **08**  ETLİ NOHUT  PİRİNÇ PİLAVI  KARIŞIK TURŞU  YOĞURT  *CAL: 1330 kcal* | **09**  YAYLA ÇORBASI  FIRIN GÜVEÇ  PİRİNÇ PİLAVI  MEYVE  *CAL: 1321 kcal* |
| **10**  KURU FASULYE  PİRİNÇ PİLAVI  YOĞURT  MEYVE  *CAL: 1430 kcal* | **11**  MERCİMEK ÇORBASI  KIYMA KAVURMA  PİRİNÇ PİLAVI  YOĞURT  *CAL: 1420 kcal* | **12**  DOMATES ÇORBASI  GAR. FIR. SPECİAL BUT  PİRİNÇ PİLAVI  AYRAN  *CAL: 1287 kcal* | **13**  GULAŞ ÇORBASI  YOĞ.SOS.KAR. KIZARTMA  PİRİNÇ PİLAVI  MEYVE  *CAL: 1480 kcal* | **14**  YAYLA ÇORBASI  ÇOBAN KAVURMA  PİRİNÇ PİLAVI  YOĞURT  *CAL: 1480 kcal* | **15**  MANTAR ÇORBA  ÇİFTLİK KEBABI  PİRİNÇ PİLAVI  MEYVE  *CAL: 1420 kcal* | **16**  ETLİ KURU FASULYE  PİRİNÇ PİLAVI  CACIK  MEYVE  *CAL: 1287 kcal* |
| **17**  DOMATES ÇORBASI  BEYKOZ KEBABI  PİRİNÇ PİLAVI  HAVUÇ TARATOR  *CAL:1390 kcal* | **18**  ZY. NOHUT  GÖKKUŞAĞI PİLAVI  YOĞURT  ELMA TATLISI  *CAL: 1286 kcal* | **19**  KIYMA KAVURMA  PİRİNÇ PİLAVI  MEVSİM SALATASI  MEYVE  *CAL: 1340 kcal* | **20**  SEBZE ÇORBASI  GAR. ÇITIR PİLİÇ  PİRİNÇ PİLAVI  KURU CACIK  *CAL: 1395 kcal* | **21**  MAHLUTA ÇORBA  Z.Y. PIRASA  PİRİNÇ PİLAVI  MEYVE  *CAL: 1385 kcal* | **22**  DÜĞÜN ÇORBASI  YOĞURTLU ISPANAK  PİRİNÇ PİLAVI  MEYVE  *CAL: 1330 kcal* | **23**  DOMATES ÇORBASI  Z.Y TAZE FASULYE  KÖYLÜ PATATES  AYRAN  *CAL: 1395 kcal* |
| **24**  BARBUNYA PİLAKİ  PİRİNÇ PİLAVI  YOĞURT  MEYVE  *CAL: 1390 kcaL* | **25**  MERCİMEK ÇORBASI  PÜR. ET SOTE  PİRİNÇ PİLAVI  PORTAKALLI PELTE  *CAL: 1390 kcaL* | **26**  Z.Y TAZE FASULYE  PİRİNÇ PİLAVI  YOĞURT  MEYVE  *CAL: 1340 kcal* | **27**  SEBZE ÇORBASI  PÜR. ET KAVURMA  PİRİNÇ PİLAVI  MEVSİM SALATA  *CAL: 1395 kcal* | **28**  EZOGELİN ÇORBA  FIR. GAR. SPECİAL BUT  PİRİNÇ PİLAVI  AYRAN  *CAL: 1385 kcal* | **29**  **RESMİ TATİL** | **30**  **RESMİ TATİL** |
| **31**  **RESMİ TATİL** |  |  |  |  |  |  |

***\*****Yukarıda belirtilen 1 öğünlük toplam kalori değerlerine, 50 gr ekmeğin değeri olan 160 kalori ilave edilmiştir.* ***\**** *1 öğünün ortalama kalori değeri 1480 kcal‘dir.*