

 **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 ÇORBASIPÜR. KIYMA KAVURMAPİRİNÇ PİLAVIMEYVE*CAL: 1340 kcal* | **02**EZOGELİN ÇORBASIGAR. ÇITIR PİLİÇPİRİNÇ PİLAVIAYRAN*CAL: 1287 kcal* |
| **03**MERCİMEK ÇORBASIPÜR. TAS KEBABIPİRİNÇ PİLAVIMEYVE*CAL: 1390 kcal* | **04**DOMATES ÇORBAPİLİÇ TANTUNİPİRİNÇ PİLAVINARLI ROKA SALATASI*CAL: 1367 kcal* | **05**KIY. KARNABAHARPİRİNÇ PİLAVIYOĞURTMEYVE*CAL: 1287 kcal* | **06**MANTAR ÇORBASIKIYMA KAVURMADOM. BULGUR PİLAVIYOĞURT*CAL: 1443 kcal* | **07**GULAŞ ÇORBASIYOĞURTLU ISPANAKPİRİNÇ PİLAVIMEYVE*CAL: 1286 kcal* | **08**ETLİ NOHUTPİRİNÇ PİLAVIKARIŞIK TURŞU YOĞURT*CAL: 1330 kcal* | **09**YAYLA ÇORBASIFIRIN GÜVEÇPİRİNÇ PİLAVIMEYVE*CAL: 1321 kcal* |
| **10**KURU FASULYEPİRİNÇ PİLAVIYOĞURTMEYVE*CAL: 1430 kcal* | **11**MERCİMEK ÇORBASIKIYMA KAVURMAPİRİNÇ PİLAVIYOĞURT*CAL: 1420 kcal* | **12**DOMATES ÇORBASIGAR. FIR. SPECİAL BUTPİRİNÇ PİLAVIAYRAN*CAL: 1287 kcal* | **13**GULAŞ ÇORBASIYOĞ.SOS.KAR. KIZARTMAPİRİNÇ PİLAVIMEYVE*CAL: 1480 kcal* | **14**YAYLA ÇORBASIÇOBAN KAVURMAPİRİNÇ PİLAVIYOĞURT*CAL: 1480 kcal* | **15**MANTAR ÇORBAÇİFTLİK KEBABIPİRİNÇ PİLAVIMEYVE*CAL: 1420 kcal* | **16**ETLİ KURU FASULYEPİRİNÇ PİLAVICACIKMEYVE*CAL: 1287 kcal* |
| **17**DOMATES ÇORBASIBEYKOZ KEBABIPİRİNÇ PİLAVIHAVUÇ TARATOR *CAL:1390 kcal*  | **18**ZY. NOHUTGÖKKUŞAĞI PİLAVIYOĞURTELMA TATLISI*CAL: 1286 kcal* | **19**KIYMA KAVURMAPİRİNÇ PİLAVIMEVSİM SALATASIMEYVE*CAL: 1340 kcal* | **20**SEBZE ÇORBASIGAR. ÇITIR PİLİÇPİRİNÇ PİLAVIKURU CACIK*CAL: 1395 kcal* | **21**MAHLUTA ÇORBAZ.Y. PIRASAPİRİNÇ PİLAVIMEYVE*CAL: 1385 kcal*  | **22**DÜĞÜN ÇORBASIYOĞURTLU ISPANAKPİRİNÇ PİLAVIMEYVE*CAL: 1330 kcal* | **23**DOMATES ÇORBASIZ.Y TAZE FASULYEKÖYLÜ PATATESAYRAN *CAL: 1395 kcal* |
| **24**BARBUNYA PİLAKİPİRİNÇ PİLAVIYOĞURTMEYVE*CAL: 1390 kcaL* | **25**MERCİMEK ÇORBASIPÜR. ET SOTEPİRİNÇ PİLAVIPORTAKALLI PELTE*CAL: 1390 kcaL* | **26**Z.Y TAZE FASULYEPİRİNÇ PİLAVIYOĞURTMEYVE*CAL: 1340 kcal* | **27**SEBZE ÇORBASIPÜR. ET KAVURMAPİRİNÇ PİLAVIMEVSİM SALATA*CAL: 1395 kcal* | **28**EZOGELİN ÇORBAFIR. GAR. SPECİAL BUTPİRİNÇ PİLAVIAYRAN*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.*