

**T.C. EGE ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ**

Sağlık, Kültür ve Spor Daire Başkanlığı

Beslenme Hizmetleri Şube Müdürlüğü

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

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***PAZARTESİ***  ***(MONDAY)*** | ***SALI***  ***(TUESDAY)*** | ***ÇARŞAMBA***  ***(WEDNESDAY)*** | ***PERŞEMBE***  ***(THURSDAY)*** | ***CUMA***  ***(FRIDAY)*** | ***CUMARTESİ***  ***(SATURDAY)*** | ***PAZAR***  ***(SUNDAY)*** |
|  |  |  |  |  | **01**  DÜĞÜN ÇORBASI  YOĞ. SOS. KAR KIZARTMA  PİRİNÇ PİLAVI  MEYVE  *CAL: 1367 kcal* | **02**  KIY. YEŞİL MERCİMEK  PİRİNÇ PİLAVI  YOĞURT  MEYVE  *CAL: 1287 kcal* |
| **03**  ETLİ KURU FASULYE  GÖKKUŞAĞI PİLAVI  YOĞURT  MEYVE  *CAL: 1390 kcal* | **04**  YAYLA ÇORBASI  KIYMALI KAVURMA  PİRİNÇ PİLAVI  PEMBE SULTAN  *CAL: 1443 kcal* | **05**  MERCİMEK ÇORBASI  P. ÜSTÜ ET KAVURMA  MEVSİM SALATA  AYRAN  *CAL: 1390 kcal* | **06**  DOMATES ÇORBASI  GAR. SPECİAL BUT  PİRİNÇ PİLAVI  MEYVE  *CAL: 1287 kcal* | **07**  MEVSİM TÜRLÜ  PİRİNÇ PİLAVI  KURU CACIK  MEYVE  *CAL: 1422 kcal* | **08**  DOMATES ÇORBASI  ET SOTE  PİYAZ  AYRAN  *CAL: 1420 kcal* | **09**  PATLICAN MUSAKKA  PİRİNÇ PİLAVI  YOĞURT  MEYVE  *CAL: 1316 kcal* |
| **10**  DOMATES ÇORBASI  P.ÜSTÜ ET DÖNER  MEVSİM SALATA  AYRAN  *CAL:1490 kcal* | **11**  YAYLA ÇORBASI  PİLİÇ FIRIN GÜVEÇ  PİRİNÇ PİLAVI  MEYVE  *CAL: 1287 kcal* | **12**  Z.Y. PATATESLİ KEREVİZ  PİRİNÇ PİLAVI  KIŞ SALATA  MEYVE  *CAL: 1390 kcal* | **13**  SEBZE ÇORBA  PÜR. KIYMA KAVURMA  PİRİNÇ PİLAVI  AYRAN  *CAL: 1295 kcal* | **14**  Z.Y. NOHUT  PİRİNÇ PİLAVI  YOĞURT  HURMA  *CAL: 1286 kcal* | **15**  DOMATES ÇORBASI  GAR. PİLİÇ IZGARA  TAVA PATATES  AYRAN  *CAL: 1395 kcal* | **16**  ETLİ FIRIN GÜVEÇ  PİRİNÇ PİLAVI  YOĞURT  MEYVE  *CAL: 1316 kcal* |
| **17**  KIY. BEZELYE  PİRİNÇ PİLAVI  YOĞURT  MEYVE  *CAL: 1360* | **18**  MANTAR ÇORBASI  DİYARBAKIR GÜVECİ  PİRİNÇ PİLAVI  KIŞ SALATASI  *CAL:1304 kcal* | **19**  MERCİMEK ÇORBASI  GAR. PİLİÇ IZGARA  PİRİNÇ PİLAVI  AYRAN  *CAL: 1287 kcal* | **20**  Z.Y BAMYA  PİRİNÇ PİLAVI  YOĞURT  HURMA  *CAL: 1425 kcal* | **21**  EZOGELİN ÇORBA  BALIK TAVA  YEŞİL SALATA  MEYVE  *CAL: 1385 kcal* | **22**  MERCİMEK ÇORBASI  KIYMA KAVURMA  PİRİNÇ PİLAVI  AYRAN  *CAL: 1395 kcal* | **23**  KIYMALI YEŞ. MERCİMEK  PİRİNÇ PİLAVI  YOĞURT  MEYVE  *CAL: 1287 kcal* |
| **24**  YAYLA ÇORBASI  P.ÜSTÜ ET KAVURMA  SEMİZOTU SALATASI  AYRAN  *CAL: 1360* | **25**  Z.Y. NOHUT  PİRİNÇ PİLAVI  YOĞURT  HURMA  *CAL:1304 kcal* | **26**  SEBZE ÇORBASI  GAR ÇITIR PİLİÇ  PİRİNÇ PİLAVI  AYRAN  *CAL: 1287 kcal* | **27**  GULAŞ ÇORBASI  YOĞ. Z.Y. DOLMA  ROKA SALATASI  MEYVE  *CAL: 1395 kcal* | **28**  KIYMA KAVURMA  PİRİNÇ PİLAVI  YEŞİL SALATA  MEYVE  *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 1461 kcal‘dir.*