

 **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 ÇORBASIYOĞ. SOS. KAR KIZARTMAPİRİNÇ PİLAVIMEYVE*CAL: 1367 kcal* | **02**KIY. YEŞİL MERCİMEKPİRİNÇ PİLAVIYOĞURTMEYVE*CAL: 1287 kcal* |
| **03**ETLİ KURU FASULYEGÖKKUŞAĞI PİLAVIYOĞURTMEYVE*CAL: 1390 kcal*  | **04**YAYLA ÇORBASIKIYMALI KAVURMAPİRİNÇ PİLAVIPEMBE SULTAN *CAL: 1443 kcal* | **05**MERCİMEK ÇORBASIP. ÜSTÜ ET KAVURMAMEVSİM SALATAAYRAN*CAL: 1390 kcal* | **06**DOMATES ÇORBASIGAR. SPECİAL BUTPİRİNÇ PİLAVIMEYVE*CAL: 1287 kcal* | **07**MEVSİM TÜRLÜPİRİNÇ PİLAVIKURU CACIKMEYVE*CAL: 1422 kcal* | **08**DOMATES ÇORBASIET SOTEPİYAZAYRAN*CAL: 1420 kcal* | **09**PATLICAN MUSAKKAPİRİNÇ PİLAVIYOĞURTMEYVE*CAL: 1316 kcal* |
| **10**DOMATES ÇORBASIP.ÜSTÜ ET DÖNERMEVSİM SALATAAYRAN*CAL:1490 kcal* | **11**YAYLA ÇORBASIPİLİÇ FIRIN GÜVEÇPİRİNÇ PİLAVIMEYVE*CAL: 1287 kcal* | **12**Z.Y. PATATESLİ KEREVİZPİRİNÇ PİLAVIKIŞ SALATAMEYVE*CAL: 1390 kcal* | **13**SEBZE ÇORBAPÜR. KIYMA KAVURMAPİRİNÇ PİLAVIAYRAN*CAL: 1295 kcal* | **14**Z.Y. NOHUTPİRİNÇ PİLAVIYOĞURTHURMA *CAL: 1286 kcal* | **15**DOMATES ÇORBASIGAR. PİLİÇ IZGARATAVA PATATESAYRAN *CAL: 1395 kcal* | **16**ETLİ FIRIN GÜVEÇPİRİNÇ PİLAVIYOĞURTMEYVE*CAL: 1316 kcal* |
| **17**KIY. BEZELYEPİRİNÇ PİLAVIYOĞURTMEYVE*CAL: 1360* | **18**MANTAR ÇORBASIDİYARBAKIR GÜVECİPİRİNÇ PİLAVIKIŞ SALATASI*CAL:1304 kcal* | **19**MERCİMEK ÇORBASIGAR. PİLİÇ IZGARAPİRİNÇ PİLAVIAYRAN*CAL: 1287 kcal* | **20**Z.Y BAMYAPİRİNÇ PİLAVIYOĞURTHURMA*CAL: 1425 kcal* | **21**EZOGELİN ÇORBABALIK TAVAYEŞİL SALATAMEYVE*CAL: 1385 kcal*  | **22**MERCİMEK ÇORBASIKIYMA KAVURMAPİRİNÇ PİLAVIAYRAN *CAL: 1395 kcal* | **23**KIYMALI YEŞ. MERCİMEKPİRİNÇ PİLAVIYOĞURTMEYVE*CAL: 1287 kcal* |
| **24**YAYLA ÇORBASIP.ÜSTÜ ET KAVURMASEMİZOTU SALATASIAYRAN*CAL: 1360* | **25**Z.Y. NOHUTPİRİNÇ PİLAVIYOĞURTHURMA*CAL:1304 kcal* | **26**SEBZE ÇORBASIGAR ÇITIR PİLİÇPİRİNÇ PİLAVIAYRAN*CAL: 1287 kcal* | **27**GULAŞ ÇORBASIYOĞ. Z.Y. DOLMAROKA SALATASIMEYVE*CAL: 1395 kcal* | **28**KIYMA KAVURMAPİRİNÇ PİLAVIYEŞİL SALATAMEYVE*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.*