

**T.C. EGE ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ**

Sağlık, Kültür ve Spor Daire Başkanlığı

Beslenme Hizmetleri Şube Müdürlüğü

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

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***PAZARTESİ***  ***(MONDAY)*** | ***SALI***  ***(TUESDAY)*** | ***ÇARŞAMBA***  ***(WEDNESDAY)*** | ***PERŞEMBE***  ***(THURSDAY)*** | ***CUMA***  ***(FRIDAY)*** | ***CUMARTESİ***  ***(SATURDAY)*** | ***PAZAR***  ***(SUNDAY)*** |
|  |  |  |  |  | **01**  DOMATES ÇORBASI  Z.Y. KEREVİZ  BULGUR PİLAVI  KAKAO TOPU  *CAL: 1340 kcal* | **02**  EZOGELİN ÇORBASI  FALAFEL  NAP. SOSLU MAKARNA  MEYVE  *CAL: 1287 kcal* |
| **03**  MERCİMEK ÇORBASI  RÖŞTİ  KÖRİLİ BULGUR PİLAVI  MEYVE  *CAL: 1390 kcal* | **04**  DOMATES ÇORBA  SEBZE SOTE  MAKARNA  NARLI ROKA SALATASI  *CAL: 1367 kcal* | **05**  Z.Y. KARNABAHAR  PİRİNÇ PİLAVI  MEVSİM SALATA  PORTAKALLI PELTE  *CAL: 1287 kcal* | **06**  MANTAR ÇORBASI  SEBZE TAVA  DOM. BULGUR PİLAVI  MEYVE  *CAL: 1443 kcal* | **07**  DOMATES ÇORBASI  Z.Y. ISPANAK  PATATESLİ BÖREK  MEYVE  *CAL: 1286 kcal* | **08**  Z.Y. NOHUT  ŞEH. PİRİNÇ PİLAVI  KARIŞIK TURŞU  MEYVE  *CAL: 1330 kcal* | **09**  YAYLA ÇORBASI  FIRIN GÜVEÇ  BULGUR PİLAVI  MEYVE  *CAL: 1321 kcal* |
| **10**  KURU FASULYE  BULGUR PİLAVI  ACILI EZME  K. LAHANA SALATASI  *CAL: 1430 kcal* | **11**  MERCİMEK ÇORBASI  GAR. FALAFEL  NAP. SOSLU MAKARNA  MEYVE  *CAL: 1420 kcal* | **12**  DOMATES ÇORBASI  RÖŞTİ  ERİŞTE  UN HELVASI  *CAL: 1287 kcal* | **13**  DOMATES ÇORBASI  SOS.KAR. KIZARTMA  KALEM BÖREĞİ  KAKAO TOPU  *CAL: 1480 kcal* | **14**  ŞEHRİYE ÇORBASI  SEBZE KAVURMA  PİRİNÇ PİLAVI  MEYVE  *CAL: 1480 kcal* | **15**  MANTAR ÇORBA  SULU PATATES  MAKARNA  MEYVE  *CAL: 1420 kcal* | **16**  KURU FASULYE  PİRİNÇ PİLAVI  KAŞIK SALATA  UN HELVASI  *CAL: 1287 kcal* |
| **17**  TARHANA ÇORBASI  İMAM BAYILDI  DOM. SOS. MAKARNA  HAVUÇ TOPU  *CAL:1390 kcal* | **18**  ZY. NOHUT  GÖKKUŞAĞI PİLAVI  MEVSİM SALATA  ELMA TATLISI  *CAL: 1286 kcal* | **19**  FIRIN MELANZENE  PATATESLİ BÖREK  MEVSİM SALATASI  MEYVE  *CAL: 1340 kcal* | **20**  SEBZE ÇORBASI  KAPYA BİBER DOLMASI  MEVSİM SALATA  MEYVE  *CAL: 1395 kcal* | **21**  MAHLUTA ÇORBA  Z.Y. PIRASA  MAKARNA  İRMİK HELVASI  *CAL: 1385 kcal* | **22**  DÜĞÜN ÇORBASI  ZY. ISPANAK  KALEM BÖREĞİ  KAKAO TOPU  *CAL: 1330 kcal* | **23**  DOMATES ÇORBASI  ISPANAK ŞİLE  KÖYLÜ PATATES  MEYVE  *CAL: 1395 kcal* |
| **24**  BARBUNYA PİLAKİ  DOM. SOSLU MAKARNA  MEVSİM SALATA  TAHİN HELVA  *CAL: 1390 kcaL* | **25**  MERCİMEK ÇORBASI  KAPYA BİBER DOLMASI  PİRİNÇ PİLAVI  KAKAO TOPU  *CAL: 1390 kcaL* | **26**  Z.Y TAZE FASULYE  KÖYLÜ PİLAVI  KAŞIK SALATA  UN HELVASI  *CAL: 1340 kcal* | **27**  SEBZE ÇORBASI  MERCİMEK KÖFTESİ  MAKARNA  MEVSİM SALATA  *CAL: 1395 kcal* | **28**  EZOGELİN ÇORBA  FIRIN MELANZENE  ŞEH. PİRİNÇ PİLAVI  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 1480 kcal‘dir.*