

 **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 ÇORBASIZ.Y. KEREVİZBULGUR PİLAVIKAKAO TOPU*CAL: 1340 kcal* | **02**EZOGELİN ÇORBASIFALAFELNAP. SOSLU MAKARNAMEYVE*CAL: 1287 kcal* |
| **03**MERCİMEK ÇORBASIRÖŞTİKÖRİLİ BULGUR PİLAVIMEYVE*CAL: 1390 kcal* | **04**DOMATES ÇORBASEBZE SOTEMAKARNANARLI ROKA SALATASI*CAL: 1367 kcal* | **05**Z.Y. KARNABAHARPİRİNÇ PİLAVIMEVSİM SALATAPORTAKALLI PELTE*CAL: 1287 kcal* | **06**MANTAR ÇORBASISEBZE TAVADOM. BULGUR PİLAVIMEYVE*CAL: 1443 kcal* | **07**DOMATES ÇORBASIZ.Y. ISPANAKPATATESLİ BÖREKMEYVE*CAL: 1286 kcal* | **08**Z.Y. NOHUTŞEH. PİRİNÇ PİLAVIKARIŞIK TURŞU MEYVE*CAL: 1330 kcal* | **09**YAYLA ÇORBASIFIRIN GÜVEÇBULGUR PİLAVIMEYVE*CAL: 1321 kcal* |
| **10**KURU FASULYEBULGUR PİLAVIACILI EZMEK. LAHANA SALATASI*CAL: 1430 kcal* | **11**MERCİMEK ÇORBASIGAR. FALAFELNAP. SOSLU MAKARNAMEYVE*CAL: 1420 kcal* | **12**DOMATES ÇORBASIRÖŞTİERİŞTEUN HELVASI*CAL: 1287 kcal* | **13**DOMATES ÇORBASISOS.KAR. KIZARTMAKALEM BÖREĞİ KAKAO TOPU*CAL: 1480 kcal* | **14**ŞEHRİYE ÇORBASISEBZE KAVURMAPİRİNÇ PİLAVIMEYVE*CAL: 1480 kcal* | **15**MANTAR ÇORBASULU PATATESMAKARNA MEYVE*CAL: 1420 kcal* | **16**KURU FASULYEPİRİNÇ PİLAVIKAŞIK SALATAUN HELVASI*CAL: 1287 kcal* |
| **17**TARHANA ÇORBASIİMAM BAYILDIDOM. SOS. MAKARNAHAVUÇ TOPU *CAL:1390 kcal*  | **18**ZY. NOHUTGÖKKUŞAĞI PİLAVIMEVSİM SALATAELMA TATLISI*CAL: 1286 kcal* | **19**FIRIN MELANZENEPATATESLİ BÖREKMEVSİM SALATASIMEYVE*CAL: 1340 kcal* | **20**SEBZE ÇORBASIKAPYA BİBER DOLMASIMEVSİM SALATAMEYVE *CAL: 1395 kcal* | **21**MAHLUTA ÇORBAZ.Y. PIRASAMAKARNAİRMİK HELVASI*CAL: 1385 kcal*  | **22**DÜĞÜN ÇORBASIZY. ISPANAKKALEM BÖREĞİKAKAO TOPU*CAL: 1330 kcal* | **23**DOMATES ÇORBASIISPANAK ŞİLEKÖYLÜ PATATESMEYVE *CAL: 1395 kcal* |
| **24**BARBUNYA PİLAKİDOM. SOSLU MAKARNAMEVSİM SALATATAHİN HELVA*CAL: 1390 kcaL* | **25**MERCİMEK ÇORBASIKAPYA BİBER DOLMASIPİRİNÇ PİLAVIKAKAO TOPU*CAL: 1390 kcaL* | **26**Z.Y TAZE FASULYEKÖYLÜ PİLAVIKAŞIK SALATAUN HELVASI*CAL: 1340 kcal* | **27**SEBZE ÇORBASIMERCİMEK KÖFTESİMAKARNAMEVSİM SALATA*CAL: 1395 kcal* | **28**EZOGELİN ÇORBAFIRIN MELANZENEŞEH. PİRİNÇ PİLAVIMEYVE*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.*