

 **T.C. EGE ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ**

Sağlık, Kültür ve Spor Daire Başkanlığı

 Beslenme Hizmetleri Şube Müdürlüğü

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

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***PAZARTESİ******(MONDAY)*** | ***SALI******(TUESDAY)*** | ***ÇARŞAMBA******(WEDNESDAY)*** | ***PERŞEMBE******(THURSDAY)*** | ***CUMA******(FRIDAY)*** | ***CUMARTESİ******(SATURDAY)*** | ***PAZAR******(SUNDAY)*** |
|  |  |  |  |  | **01**DÜĞÜN ÇORBASIYOĞ. SOS. KAR KIZARTMAMAKARNAMEYVE*CAL: 1367 kcal* | **02**Z.Y. YEŞİL MERCİMEKPİRİNÇ PİLAVIYOĞURTCEVİZLİ KADAYIF*CAL: 1287 kcal* |
| **03**KURU FASULYEGÖKKUŞAĞI PİLAVIYOĞURTCEVİZLİ BAKLAVA*CAL: 1390 kcal*  | **04**YAYLA ÇORBASISULU PATATESDOM. BULGUR PİLAVIPEMBE SULTAN *CAL: 1443 kcal* | **05**MERCİMEK ÇORBASIP. ÜSTÜ NOHUTSUPANGLEAYRAN*CAL: 1390 kcal* | **06**TARHANA ÇORBASIFR. RATATUYMAKARNAMEYVE*CAL: 1287 kcal* | **07**MEVSİM TÜRLÜŞEH. PİRİNÇ PİLAVIKURU CACIKH.CEVİZLİ PUFF*CAL: 1422 kcal* | **08**DOMATES ÇORBASIGAR. YEŞİL MER. KÖFTEPİYAZAYRAN*CAL: 1420 kcal* | **09**PATLICAN MUSAKKADOM. MAKARNAYOĞURTPEYNİR TATLISI*CAL: 1316 kcal* |
| **10**ŞEHRİYE ÇORBASIP.ÜSTÜ NOHUTMEVSİM SALATAAYRAN*CAL:1490 kcal* | **11**YAYLA ÇORBASIFIRIN GÜVEÇDOM. BULGUR PİLAVIMEYVE*CAL: 1287 kcal* | **12**Z.Y. PATATESLİ KEREVİZTER. PİRİNÇ PİLAVIKIŞ SALATAŞÖBİYET*CAL: 1390 kcal* | **13**KR. SEBZE ÇORBAMERCİMEK KÖFTESİFIRIN MAKARNAAYRAN*CAL: 1295 kcal* | **14**Z.Y. NOHUTKÖYLÜ PİLAVIYOĞURTPROFİTEROL *CAL: 1286 kcal* | **15**TARHANA ÇORBASIGAR. SEBZELİ PİZZATAVA PATATESAYRAN *CAL: 1395 kcal* | **16**FIRIN GÜVEÇBULGUR PİLAVIYOĞURTKALBURABASTI*CAL: 1316 kcal* |
| **17**Z.Y. BEZELYEŞEH. PİRİNÇ PİLAVIYOĞURTCEVİZLİ KADAYIF*CAL: 1360* | **18**KR. MANTAR ÇORBASIDİYARBAKIR GÜVECİDOM. BULGUR PİLAVIKIŞ SALATASI*CAL:1304 kcal* | **19**MERCİMEK ÇORBASIRÖŞTİFES. SOSLU MAKARNAAYRAN*CAL: 1287 kcal* | **20**Z.Y BAMYATER. PİRİNÇ PİLAVIYOĞURTUN HELVASI*CAL: 1425 kcal* | **21**EZOGELİN ÇORBAMERCİMEK KÖFTESİYEŞİL SALATATAHİN HELVA*CAL: 1385 kcal*  | **22**MERCİMEK ÇORBASIİMAM BAYILDIPİRİNÇ PİLAVIAYRAN *CAL: 1395 kcal* | **23**Z.Y. YEŞ. MERCİMEKPEY. MAKARNAYOĞURTŞEKERPARE*CAL: 1287 kcal* |
| **24**ARPA ŞEHRİYE ÇORBASIP.ÜSTÜ KURU FASULYESEMİZOTU SALATASIAYRAN*CAL: 1360* | **25**Z.Y. NOHUTDOM. BULGUR PİLAVIYOĞURTSARAY BURMA*CAL:1304 kcal* | **26**KR. SEBZE ÇORBASIZ.Y. BAMYAMANTAR SOS. MAKARNA AYRAN*CAL: 1287 kcal* | **27**GULAŞ ÇORBASIYOĞ. Z.Y. DOLMAKALEM BÖREĞİSAKIZLI MUHALLEBİ*CAL: 1395 kcal* | **28**FELLAH KÖFTEPEY. MAKARNAYEŞİL SALATAŞAMBALİ*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.*