

**T.C. EGE ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ**

Sağlık, Kültür ve Spor Daire Başkanlığı

 Beslenme Hizmetleri Şube Müdürlüğü

**2024 YILI MAYIS AYI ÖĞLE GLUTENSİZ YEMEK LİSTESİ**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***PAZARTESİ******(MONDAY)*** | ***SALI******(TUESDAY)*** | ***ÇARŞAMBA******(WEDNESDAY)*** | ***PERŞEMBE******(THURSDAY)*** | ***CUMA******(FRIDAY)*** | ***CUMARTESİ******(SATURDAY)*** | ***PAZAR******(SUNDAY)*** |
|  |  | **01****RESMİ TATİL** | **02**DOMATES ÇORBASITAVUK SOTEŞAKŞUKAMEYVE*CAL: 1522 kcal* | **03**ETLİ MEVSİM TÜRLÜPİRİNÇ PİLAVIYOĞURTMEYVE*CAL: 1230* | **04**DOMATES ÇORBAYOĞ. KARIŞIK KIZARTMAPİRİNÇ PİLAVIKAŞIK SALATA*CAL:1425* | **05**ETLİ KURU FASULYEPİRİNÇ PİLAVIKARIŞIK TURŞUYOĞURT*CAL: 1246 kcal* |
| **06**HAVUÇLU BEZELYEPİRİNÇ PİLAVIYOĞURTMEVSİM SALATA*CAL: 1348kcal* | **07**DOMATES ÇORBASIHÜNKAR BEĞENDİPİRİNÇ PİLAVIMEYVE*CAL: 1422 kcal* | **08**ET KAVURMAPİRİNÇ PİLAVIMEVSİM SALATAKOMPOSTO*CAL: 1360* | **09**DOMATES ÇORBASIGAR. ÇITIR PİLİÇPİRİNÇ PİLAVIAYRAN*CAL:1425* | **10**Z.Y TAZE FASULYEPİRİNÇ PİLAVICACIKMEYVE*CAL: 1286 kcal* | **11**DOMATES ÇORBASITAVUK HAŞLAMAŞAKŞUKAMEYVE*CAL: 1346 kcal* | **12**MANTAR ÇORBASIYOĞ. BİBER DOLMAMEVSİM SALATAMEYVE*CAL: 1465 kcal* |
| **13**MERCİMEK ÇORBASIP.ÜSTÜ KURU FASULYEZEY. YEŞİL SALATAAYRAN*CAL:1569 kcal* | **14**Z.Y. NOHUTPİRİNÇ PİLAVIYOĞURTMEYVE*CAL:1304 kcal* | **15**YAYLA ÇORBASIKÖRİLİ PİLİÇPİRİNÇ PİLAVIPEMBE SULTAN*CAL: 1640 kcal* | **16**DOMATES ÇORBASIYOĞ. BİBER DOLMAMEVSİM SALATAMEYVE *CAL: 1395 kcal* | **17**SEBZE ÇORBATAVUK HAŞLAMAPİRİNÇ PİLAVIYEŞİL SALATA*CAL: 1385 kcal* | **18**KIY. YEŞİL MERCİMEKPİRİNÇ PİLAVIYOĞURTMEYVE*CAL:1321 kcal* | **19****RESMİ TATİL** |
| **20**KURU FASULYEPİRİNÇ PİLAVIYOĞURTMEVSİMS SALATA*CAL: 1468 kcal* | **21**MANTAR ÇORBAPİLİÇ IZGARAPİRİNÇ PİLAVIMEYVE *CAL: 1468 kcal* | **22**MERCİMEK ÇORBASIPİLİÇ SOTEPİRİNÇ PİLAVIHAVUÇ TARATOR*CAL: 1528 kcal* | **23**Z.Y. MEVSİM TÜRLÜGÖKKUŞAĞI PİLAVIYOĞURTKOMPOSTO*CAL: 1596 kcal* | **24**MANTAR ÇORBAPÜR. TAS KEBABIPİRİNÇ PİLAVIÇOBAN SALATA*CAL: 1590 kcal* | **25**YAYLA ÇORBASIKARNABHAR KIZ.PİRİNÇ PİLAVIAYRAN*CAL: 1420 kcal* | **26**Z.Y BAMYAPİRİNÇ PİLAVIYOĞURTMEYVE*CAL: 1516 kcal* |
| **27**DOMATES ÇORBASIP.ÜSTÜ ET KAVURMAÇOBAN SALATAAYRAN*CAL: 1390 kcal* | **28**Z.Y. NOHUTPİRİNÇ PİLAVIYOĞURTMEYVE*CAL: 1741 kcal* | **29**DOM. PİRİNÇ ÇORBASIFIRINDA PİLİÇPİRİNÇ PİLAVIAYRAN*CAL: 1390 kcal* | **30**KABAK ÇORBASIGAR. PİLİÇ BAGETPİRİNÇ PİLAVIMEVSİM SALATA*CAL: 1741 kcal* | **31**YAYLA ÇORBASIYOĞURTLU ISPANAKPİRİNÇ PİLAVIMEYVE*CAL: 1390 kcal* |  |  |

***\*****Yukarıda belirtilen 1 öğünlük toplam kalori değerlerine, 50 gr ekmeğin değeri olan 160 kalori ilave edilmiştir.* ***\**** *1 öğünün ortalama kalori değeri 1461 kcal‘dir.*