

**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 ÇORBASI  TAVUK SOTE  ŞAKŞUKA  MEYVE  *CAL: 1522 kcal* | **03**  ETLİ MEVSİM TÜRLÜ  PİRİNÇ PİLAVI  YOĞURT  MEYVE  *CAL: 1230* | **04**  DOMATES ÇORBA  YOĞ. KARIŞIK KIZARTMA  PİRİNÇ PİLAVI  KAŞIK SALATA  *CAL:1425* | **05**  ETLİ KURU FASULYE  PİRİNÇ PİLAVI  KARIŞIK TURŞU  YOĞURT  *CAL: 1246 kcal* |
| **06**  HAVUÇLU BEZELYE  PİRİNÇ PİLAVI  YOĞURT  MEVSİM SALATA  *CAL: 1348kcal* | **07**  DOMATES ÇORBASI  HÜNKAR BEĞENDİ  PİRİNÇ PİLAVI  MEYVE  *CAL: 1422 kcal* | **08**  ET KAVURMA  PİRİNÇ PİLAVI  MEVSİM SALATA  KOMPOSTO  *CAL: 1360* | **09**  DOMATES ÇORBASI  GAR. ÇITIR PİLİÇ  PİRİNÇ PİLAVI  AYRAN  *CAL:1425* | **10**  Z.Y TAZE FASULYE  PİRİNÇ PİLAVI  CACIK  MEYVE  *CAL: 1286 kcal* | **11**  DOMATES ÇORBASI  TAVUK HAŞLAMA  ŞAKŞUKA  MEYVE  *CAL: 1346 kcal* | **12**  MANTAR ÇORBASI  YOĞ. BİBER DOLMA  MEVSİM SALATA  MEYVE  *CAL: 1465 kcal* |
| **13**  MERCİMEK ÇORBASI  P.ÜSTÜ KURU FASULYE  ZEY. YEŞİL SALATA  AYRAN  *CAL:1569 kcal* | **14**  Z.Y. NOHUT  PİRİNÇ PİLAVI  YOĞURT  MEYVE  *CAL:1304 kcal* | **15**  YAYLA ÇORBASI  KÖRİLİ PİLİÇ  PİRİNÇ PİLAVI  PEMBE SULTAN  *CAL: 1640 kcal* | **16**  DOMATES ÇORBASI  YOĞ. BİBER DOLMA  MEVSİM SALATA  MEYVE  *CAL: 1395 kcal* | **17**  SEBZE ÇORBA  TAVUK HAŞLAMA  PİRİNÇ PİLAVI  YEŞİL SALATA  *CAL: 1385 kcal* | **18**  KIY. YEŞİL MERCİMEK  PİRİNÇ PİLAVI  YOĞURT  MEYVE  *CAL:1321 kcal* | **19**  **RESMİ TATİL** |
| **20**  KURU FASULYE  PİRİNÇ PİLAVI  YOĞURT  MEVSİMS SALATA  *CAL: 1468 kcal* | **21**  MANTAR ÇORBA  PİLİÇ IZGARA  PİRİNÇ PİLAVI  MEYVE  *CAL: 1468 kcal* | **22**  MERCİMEK ÇORBASI  PİLİÇ SOTE  PİRİNÇ PİLAVI  HAVUÇ TARATOR  *CAL: 1528 kcal* | **23**  Z.Y. MEVSİM TÜRLÜ  GÖKKUŞAĞI PİLAVI  YOĞURT  KOMPOSTO  *CAL: 1596 kcal* | **24**  MANTAR ÇORBA  PÜR. TAS KEBABI  PİRİNÇ PİLAVI  ÇOBAN SALATA  *CAL: 1590 kcal* | **25**  YAYLA ÇORBASI  KARNABHAR KIZ.  PİRİNÇ PİLAVI  AYRAN  *CAL: 1420 kcal* | **26**  Z.Y BAMYA  PİRİNÇ PİLAVI  YOĞURT  MEYVE  *CAL: 1516 kcal* |
| **27**  DOMATES ÇORBASI  P.ÜSTÜ ET KAVURMA  ÇOBAN SALATA  AYRAN  *CAL: 1390 kcal* | **28**  Z.Y. NOHUT  PİRİNÇ PİLAVI  YOĞURT  MEYVE  *CAL: 1741 kcal* | **29**  DOM. PİRİNÇ ÇORBASI  FIRINDA PİLİÇ  PİRİNÇ PİLAVI  AYRAN  *CAL: 1390 kcal* | **30**  KABAK ÇORBASI  GAR. PİLİÇ BAGET  PİRİNÇ PİLAVI  MEVSİM SALATA  *CAL: 1741 kcal* | **31**  YAYLA ÇORBASI  YOĞURTLU ISPANAK  PİRİNÇ PİLAVI  MEYVE  *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.*