

**T.C. EGE ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ**

Sağlık, Kültür ve Spor Daire Başkanlığı

Beslenme Hizmetleri Şube Müdürlüğü

**2025 YILI MAYIS AYI ÖĞLE GLUTENSİZ YEMEK LİSTESİ**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***PAZARTESİ***  ***(MONDAY)*** | ***SALI***  ***(TUESDAY)*** | ***ÇARŞAMBA***  ***(WEDNESDAY)*** | ***PERŞEMBE***  ***(THURSDAY)*** | ***CUMA***  ***(FRIDAY)*** | ***CUMARTESİ***  ***(SATURDAY)*** | ***PAZAR***  ***(SUNDAY)*** |
|  |  |  | **RESMİ TATİL** | **02**  DOMATES ÇORBASI  GAR. PİLİÇ IZGARA  BÖRÜLCE PİYAZI  MEYVE  *CAL: 1367 kcal* | **03**  GULAŞ ÇORBASI  YOĞ. SOS. KAR. KIZARTMA  PİRİNÇ PİLAVI  MEYVE  *CAL: 1287 kcal* | **04**  KIY. YEŞİL MERCİMEK  PİRİNÇ PİLAVI  YOĞURT  MEYVE  *CAL: 1287 kcal* |
| **05**  ETLİ KURU FASULYE  MISIRLI PİRİNÇ PİLAVI  YOĞURT  MEYVE  *CAL: 1390 kcal* | **06**  YAYLA ÇORBASI  KIYMA KAVURMA  KÖRİLİ PİRİNÇ PİLAVI  HAVUÇ TARATOR  *CAL: 1443 kcal* | **07**  MERCİMEK ÇORBASI  P. ÜSTÜ ET KAVURMA  MEYVE  AYRAN  *CAL: 1390 kcal* | **08**  SEBZE ÇORBASI  GAR. FIR. PİLİÇ IZGARA  PİRİNÇ PİLAVI  MEYVE  *CAL: 1287 kcal* | **09**  MEVSİM TÜRLÜ  GÖKKUŞAĞI PİLAVI  KURU CACIK  MEYVE  *CAL: 1422 kcal* | **10**  DOMATES ÇORBASI  KIYMA SOTE  PİYAZ  AYRAN  *CAL: 1420 kcal* | **11**  PATLICAN MUSAKKA  PİRİNÇ PİLAVI  YOĞURT  MEYVE  *CAL: 1316 kcal* |
| **12**  PİRİNÇ ÇORBASI  ET KAVURMA  PİRİNÇ PİLAVI  MEVSİM SALATA  *CAL:1490 kcal* | **13**  YAYLA ÇORBASI  KÖRİLİ PİLİÇ  PİRİNÇ PİLAVI  MEYVE  *CAL: 1287 kcal* | **14**  Z.Y. TAZE FASULYE  ÖZBEK PİLAVI  SEMİZOTU SALATASI  MEYVE  *CAL: 1390 kcal* | **15**  SEBZE ÇORBA  PÜR. ET KAVURMA  PİRİNÇ PİLAVI  AYRAN  *CAL: 1295 kcal* | **16**  Z.Y. NOHUT  KÖYLÜ PİLAVI  YOĞURT  MEVSİM SALATA  *CAL: 1286 kcal* | **17**  MERCİMEK ÇORBASI  GAR. PİLİÇ IZGARA  TAVA PATATES  AYRAN  *CAL: 1395 kcal* | **18**  MEVSİM TÜRLÜ  PİRİNÇ PİLAVI  YOĞURT  MEYVE  *CAL: 1316 kcal* |
| **RESMİ TATİL** | **20**  ETLİ BEZELYE  PİRİNÇ PİLAVI  YOĞURT  MEYVE  *CAL:1304 kcal* | **21**  MANTAR ÇORBA  ET KAVURMA  YEŞİL SALATA  MEYVE  *CAL: 1385 kcal* | **22**  Z.Y BAMYA  TER. PİRİNÇ PİLAVI  YOĞURT  MEYVE  *CAL: 1425 kcal* | **23**  EZOGELİN ÇORBA  PİLİÇ SARMA  PİRİNÇ PİLAVI  AYRAN  *CAL: 1385 kcal* | **24**  MERCİMEK ÇORBASI  KIYMA SOTE  PİRİNÇ PİLAVI  AYRAN  *CAL: 1395 kcal* | **25**  PATLICAN OTURTMA  PİRİNÇ PİLAVI  CACIK  MEYVE  *CAL: 1287 kcal* |
| **26**  DOMATES ÇORBASI  DİYARBAKIR GÜVECİ  PİRİNÇ PİLAVI  CACIK  *CAL: 1360* | **27**  Z.Y. NOHUT  PİRİNÇ PİLAVI  YOĞURT  MEYVE  *CAL:1304 kcal* | **28**  YAYLA ÇORBASI  GAR. ÇITIR PİLİÇ  PİRİNÇ PİLAVI  AYRAN  *CAL: 1321 kcal* | **29**  YOĞURT ÇORBASI  Z.Y. DOLMA  YOĞURT  KAŞIK SALATA  *CAL: 1321 kcal* | **30**  ET SOTE  PİRİNÇ PİLAVI  KURU CACIK  MEYVE  *CAL: 1321 kcal* | **31**  DOMATES ÇORBASI  GAR. PİLİÇ IZGARA  ŞAKŞUKA  MEYVE  *CAL: 1420 kcal* |  |

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