

 **T.C. EGE ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ**

Sağlık, Kültür ve Spor Daire Başkanlığı

 Beslenme Hizmetleri Şube Müdürlüğü

**2025 YILI MAYIS AYI AKŞAM VEGAN YEMEK LİSTESİ**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***PAZARTESİ******(MONDAY)*** | ***SALI******(TUESDAY)*** | ***ÇARŞAMBA******(WEDNESDAY)*** | ***PERŞEMBE******(THURSDAY)*** | ***CUMA******(FRIDAY)*** | ***CUMARTESİ******(SATURDAY)*** | ***PAZAR******(SUNDAY)*** |
|  |  |  | **RESMİ TATİL** | **02**DOMATES ÇORBASIZ.Y BEZELYEMAKARNA MEYVE*CAL: 1340 kcal* | **03**PİRİNÇ ÇORBASIZ.Y. NOHUTBULGUR PİLAVIKAKAO TOPU*CAL: 1340 kcal* | **04**EZOGELİN ÇORBASIGAR. ÇITIR BROKOLİNAP. SOSLU MAKARNAMEYVE*CAL: 1287 kcal* |
| **05**MERCİMEK ÇORBASISEBZE KAVURMADOM. BULGUR PİLAVIMEYVE*CAL: 1390 kcal* | **06**DOMATES ÇORBAFIRIN MELANZENEMAKARNAAKDENİZ SALATA*CAL: 1367 kcal* | **07**Z.Y. KABAKKÖYLÜ PİLAVIÇOBAN SALATAUN HELVASI*CAL: 1287 kcal* | **08**DOMATES ÇORBASIRÖŞTİŞEH. PİRİNÇ PİLAVIMEYVE*CAL: 1443 kcal* | **09**DOMATES ÇORBASIZ.Y. ISPANAKPATATESLİ BÖREĞİTAHİN HELVA*CAL: 1330 kcal* | **10**Z.Y. NOHUTŞEH. PİRİNÇ PİLAVIMEYVEKARIŞIK TURŞU *CAL: 1330 kcal* | **11**BUĞDAY ÇORBASIFIRIN GÜVEÇBULGUR PİLAVIMEYVE*CAL: 1321 kcal* |
| **12**KURU FASULYEBULGUR PİLAVIMEVSİM SALATAİRMİK HELVASI*CAL: 1430 kcal* | **13**MERCİMEK ÇORBASIGAR. FELLAH KÖFTENAP. SOSLU MAKARNAMEYVE*CAL: 1420 kcal* | **14**DOMATES ÇORBASIRÖŞTİERİŞTEACILI EZME*CAL: 1287 kcal* | **15**PİRİNÇ ÇORBASIP. ÜSTÜ NOHUTMEVSİM SALATAKAKAO TOPU*CAL: 1480 kcal* | **16**DOMATES ÇORBASISOS. KAR.KIZARTMAPATATESLİ BÖREKMEYVE*CAL: 1480 kcal* | **17**MANTAR ÇORBAISPANAK ŞİLEMAKARNA MEYVE*CAL: 1420 kcal* | **18**Z.Y. KURU FASULYEŞEH. PİRİNÇ PİLAVIKURU CACIKTAHİN HELVA*CAL: 1287 kcal* |
| **RESMİ TATİL** | **20**EZOGELİN ÇORBASIİMAM BAYILDIDOM. SOSLU MAKARNAPANCAR SALATASI*CAL: 1286 kcal* | **21**Z.Y NOHUTGÖKKUŞAĞI PİLAVIMEVSİM SALATAMEYVE*CAL: 1286 kcal* | **22**SEBZE ÇORBASIZ.Y. TAZE FASULYEKÖRİLİ BULGUR PİLAVISEMİZOTU SALATASI*CAL: 1395 kcal* | **23**MAHLUTA ÇORBAZ.Y. KABAKMAKARNAHURMA TOPU*CAL: 1385 kcal*  | **24**PİRİNÇ ÇORBASIZ.Y. ISPANAKPATATESLİ BÖREKTAHİN HELVA *CAL: 1330 kcal* | **25**DOMATES ÇORBASIISPANAK ŞİLEKÖYLÜ PATATESMEYVE *CAL: 1395 kcal* |
| **26**BARBUNYA PİLAKİDOM. SOSLU MAKARNAYOĞURTUN HELVASI*CAL: 1390 kcaL* | **27**MERCİMEK ÇORBASIFIRIN MELANZENEŞEH. PİRİNÇ PİLAVIMEYVE*CAL: 1390 kcaL* | **28**MEVSİM TÜRLÜKÖYLÜ PİLAVIYOĞURTTAHİN HELVA*CAL: 1340 kcal* | **29**MAHLUTA ÇORBAKAPYA DOLMAMAKARNAÇOBAN SALATA*CAL: 1385 kcal*  | **30**DOMATES ÇORBASIPATLICAN MUSAKKAKÖYLÜ PİLAVIMEYVE*CAL: 1395 kcal* | **31**HAVUÇLU Y. MERCİMEKERİŞTEMEVSİM SALATAMEYVE*CAL: 1395 kcal* |  |

***\*****Yukarıda belirtilen 1 öğünlük toplam kalori değerlerine, 50 gr ekmeğin değeri olan 160 kalori ilave edilmiştir.* ***\**** *1 öğünün ortalama kalori değeri 1480 kcal‘dir.*