

**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 ÇORBASI  Z.Y BEZELYE  MAKARNA  MEYVE  *CAL: 1340 kcal* | **03**  PİRİNÇ ÇORBASI  Z.Y. NOHUT  BULGUR PİLAVI  KAKAO TOPU  *CAL: 1340 kcal* | **04**  EZOGELİN ÇORBASI  GAR. ÇITIR BROKOLİ  NAP. SOSLU MAKARNA  MEYVE  *CAL: 1287 kcal* |
| **05**  MERCİMEK ÇORBASI  SEBZE KAVURMA  DOM. BULGUR PİLAVI  MEYVE  *CAL: 1390 kcal* | **06**  DOMATES ÇORBA  FIRIN MELANZENE  MAKARNA  AKDENİZ SALATA  *CAL: 1367 kcal* | **07**  Z.Y. KABAK  KÖYLÜ PİLAVI  ÇOBAN SALATA  UN HELVASI  *CAL: 1287 kcal* | **08**  DOMATES ÇORBASI  RÖŞTİ  ŞEH. PİRİNÇ PİLAVI  MEYVE  *CAL: 1443 kcal* | **09**  DOMATES ÇORBASI  Z.Y. ISPANAK  PATATESLİ BÖREĞİ  TAHİN HELVA  *CAL: 1330 kcal* | **10**  Z.Y. NOHUT  ŞEH. PİRİNÇ PİLAVI  MEYVE  KARIŞIK TURŞU  *CAL: 1330 kcal* | **11**  BUĞDAY ÇORBASI  FIRIN GÜVEÇ  BULGUR PİLAVI  MEYVE  *CAL: 1321 kcal* |
| **12**  KURU FASULYE  BULGUR PİLAVI  MEVSİM SALATA  İRMİK HELVASI  *CAL: 1430 kcal* | **13**  MERCİMEK ÇORBASI  GAR. FELLAH KÖFTE  NAP. SOSLU MAKARNA  MEYVE  *CAL: 1420 kcal* | **14**  DOMATES ÇORBASI  RÖŞTİ  ERİŞTE  ACILI EZME  *CAL: 1287 kcal* | **15**  PİRİNÇ ÇORBASI  P. ÜSTÜ NOHUT  MEVSİM SALATA  KAKAO TOPU  *CAL: 1480 kcal* | **16**  DOMATES ÇORBASI  SOS. KAR.KIZARTMA  PATATESLİ BÖREK  MEYVE  *CAL: 1480 kcal* | **17**  MANTAR ÇORBA  ISPANAK ŞİLE  MAKARNA  MEYVE  *CAL: 1420 kcal* | **18**  Z.Y. KURU FASULYE  ŞEH. PİRİNÇ PİLAVI  KURU CACIK  TAHİN HELVA  *CAL: 1287 kcal* |
| **RESMİ TATİL** | **20**  EZOGELİN ÇORBASI  İMAM BAYILDI  DOM. SOSLU MAKARNA  PANCAR SALATASI  *CAL: 1286 kcal* | **21**  Z.Y NOHUT  GÖKKUŞAĞI PİLAVI  MEVSİM SALATA  MEYVE  *CAL: 1286 kcal* | **22**  SEBZE ÇORBASI  Z.Y. TAZE FASULYE  KÖRİLİ BULGUR PİLAVI  SEMİZOTU SALATASI  *CAL: 1395 kcal* | **23**  MAHLUTA ÇORBA  Z.Y. KABAK  MAKARNA  HURMA TOPU  *CAL: 1385 kcal* | **24**  PİRİNÇ ÇORBASI  Z.Y. ISPANAK  PATATESLİ BÖREK  TAHİN HELVA  *CAL: 1330 kcal* | **25**  DOMATES ÇORBASI  ISPANAK ŞİLE  KÖYLÜ PATATES  MEYVE  *CAL: 1395 kcal* |
| **26**  BARBUNYA PİLAKİ  DOM. SOSLU MAKARNA  YOĞURT  UN HELVASI  *CAL: 1390 kcaL* | **27**  MERCİMEK ÇORBASI  FIRIN MELANZENE  ŞEH. PİRİNÇ PİLAVI  MEYVE  *CAL: 1390 kcaL* | **28**  MEVSİM TÜRLÜ  KÖYLÜ PİLAVI  YOĞURT  TAHİN HELVA  *CAL: 1340 kcal* | **29**  MAHLUTA ÇORBA  KAPYA DOLMA  MAKARNA  ÇOBAN SALATA  *CAL: 1385 kcal* | **30**  DOMATES ÇORBASI  PATLICAN MUSAKKA  KÖYLÜ PİLAVI  MEYVE  *CAL: 1395 kcal* | **31**  HAVUÇLU Y. MERCİMEK  ERİŞTE  MEVSİM SALATA  MEYVE  *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.*