

**T.C. EGE ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ**

Sağlık, Kültür ve Spor Daire Başkanlığı

Beslenme Hizmetleri Şube Müdürlüğü

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

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***PAZARTESİ***  ***(MONDAY)*** | ***SALI***  ***(TUESDAY)*** | ***ÇARŞAMBA***  ***(WEDNESDAY)*** | ***PERŞEMBE***  ***(THURSDAY)*** | ***CUMA***  ***(FRIDAY)*** | ***CUMARTESİ***  ***(SATURDAY)*** | ***PAZAR***  ***(SUNDAY)*** |
|  |  | **01**  **RESMİ TATİL** | **02**  DOMATES ÇORBASI  FELLAH KÖFTE  ŞAKŞUKA  KAKAO TOPU  *CAL: 1522 kcal* | **03**  MEVSİM TÜRLÜ  ŞEH. PİRİNÇ PİLAVI  KSRIŞIK TURŞU  MEYVE  *CAL: 1230* | **04**  DOMATES ÇORBASI  KARIŞIK KIZARTMA  ERİŞTE  HURMA TOPU  *CAL:1425* | **05**  KURU FASULYE  BULGUR PİLAVI  KARIŞIK TURŞU  KAŞIK SALATA  *CAL: 1246 kcal* |
| **06**  HAVUÇLU BEZELYE  PİRİNÇ PİLAVI  ACILI EZME  TAHİN HELVA  *CAL: 1348kcal* | **07**  MAHLUTA ÇORBASI  FIRINDA MELANZENE  ERİŞTE  MEYVE  *CAL: 1422 kcal* | **08**  MERCİMEK KÖFTESİ  PATAESLİ BÖREK  MEVSİM SALATA  KAKOA TOPU  *CAL: 1360* | **09**  DOMATES ÇORBASI  GAR. FALAFEL  DOM. BULGUR PİLAVI  MEYVE  *CAL:1425* | **10**  Z.Y TAZE FASULYE  ŞEH. PİRİNÇ PİLAVI  MEVSİM SALATA  TAH.KEMALPAŞA TATLISI  *CAL: 1286 kcal* | **11**  DOMATES ÇORBASI  FELLAH KÖFTE  ŞAKŞUKA  MEYVE  *CAL: 1346 kcal* | **12**  MANTAR ÇORBASI  Z.Y. BİBER DOLMA  SOSLU MAKARNA  TAHİN HELVA  *CAL: 1465 kcal* |
| **13**  MERCİMEK ÇORBASI  P.ÜSTÜ KURU FASULYE  ZEY. YEŞİL SALATA  MEYVE  *CAL:1569 kcal* | **14**  Z.Y. NOHUT  KEKLİK PİLAVI  MEVSİM SALATA  İRMİK HELVASI  *CAL:1304 kcal* | **15**  SEMİZOTLU BUĞDAY Ç.  KÖRİLİ SEBZE SOTE  BULGUR PİLAVI  KIR. LAHANA SALATASI  *CAL: 1640 kcal* | **16**  DOMATES ÇORBASI  BİBER DOLMA  SOSLU MAKARNA  KOMPOSTO  *CAL: 1395 kcal* | **17**  SEBZE ÇORBA  GAR. YEŞ. MER. KÖFTESİ  PİRİNÇ PİLAVI  YEŞİL SALATA  *CAL: 1385 kcal* | **18**  Z.Y. YEŞİL MERCİMEK  PAT. BÖREK  KAŞIK SALATA  İRMİK HELVASI  *CAL:1321 kcal* | **19**  **RESMİ TATİL** |
| **20**  KURU FASULYE  BULGUR PİLAVI  MEVSİM SALATA  TAHİN HELVA  *CAL: 1468 kcal* | **21**  MANTAR ÇORBA  Z.Y KEREVİZ  PİRİNÇ PİLAVI  MEYVE  *CAL: 1468 kcal* | **22**  MERCİMEK ÇORBASI  SEBZE SOTE  FES. SOSLU MAKARNA  HAVUÇ TOPU  *CAL: 1528 kcal* | **23**  Z.Y. MEVSİM TÜRLÜ  GÖKKUŞAĞI PİLAVI  MEVSİM SALATA  KAKAO TOPU  *CAL: 1596 kcal* | **24**  MANTAR ÇORBASI  Z.Y TAZE FASULYE  BULGUR PİLAVI  ÇOBAN SALATA  *CAL: 1590 kcal* | **25**  ŞEHRİYE ÇORBASI  KARNABAHAR KIZ.  SOSLU MAKARNA  MEYVE  *CAL: 1420 kcal* | **26**  Z.Y BAMYA  PİRİNÇ PİLAVI  KAŞIK SALATA  MEYVE  *CAL: 1516 kcal* |
| **27**  DOMATES ÇORBASI  P.ÜSTÜ KURU FASULYE  ÇOBAN SALATA  TAHİN HELVA  *CAL: 1390 kcal* | **28**  Z.Y. NOHUT  SEB. BULGUR PİLAVI  MEVSİM SALATA  KOMPOSTO  *CAL: 1741 kcal* | **29**  DOM. PİRİNÇ ÇORBASI  SEBZE SOTE  NAP. SOSLU MAKARNA  MEYVE  *CAL: 1390 kcal* | **30**  KABAK ÇORBASI  Z.Y. BEZELYE  PİRİNÇ PİLAVI  MEVSİM SALATA  *CAL: 1741 kcal* | **31**  PİRİNÇ ÇORBASI  Z.Y. ISPANAK  MAKARNA  HURMA TOPU  *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.*