

**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 ÇORBASIFELLAH KÖFTEŞAKŞUKAKAKAO TOPU*CAL: 1522 kcal* | **03**MEVSİM TÜRLÜŞEH. PİRİNÇ PİLAVIKSRIŞIK TURŞUMEYVE*CAL: 1230* | **04**DOMATES ÇORBASIKARIŞIK KIZARTMAERİŞTEHURMA TOPU*CAL:1425* | **05**KURU FASULYEBULGUR PİLAVIKARIŞIK TURŞUKAŞIK SALATA*CAL: 1246 kcal* |
| **06**HAVUÇLU BEZELYEPİRİNÇ PİLAVIACILI EZMETAHİN HELVA*CAL: 1348kcal* | **07**MAHLUTA ÇORBASIFIRINDA MELANZENEERİŞTEMEYVE*CAL: 1422 kcal* | **08**MERCİMEK KÖFTESİPATAESLİ BÖREKMEVSİM SALATAKAKOA TOPU*CAL: 1360* | **09**DOMATES ÇORBASIGAR. FALAFELDOM. BULGUR PİLAVIMEYVE*CAL:1425* | **10**Z.Y TAZE FASULYEŞEH. PİRİNÇ PİLAVIMEVSİM SALATATAH.KEMALPAŞA TATLISI*CAL: 1286 kcal* | **11**DOMATES ÇORBASI FELLAH KÖFTEŞAKŞUKAMEYVE*CAL: 1346 kcal* | **12**MANTAR ÇORBASIZ.Y. BİBER DOLMASOSLU MAKARNATAHİN HELVA*CAL: 1465 kcal* |
| **13**MERCİMEK ÇORBASIP.ÜSTÜ KURU FASULYEZEY. YEŞİL SALATAMEYVE*CAL:1569 kcal* | **14**Z.Y. NOHUTKEKLİK PİLAVIMEVSİM SALATAİRMİK HELVASI*CAL:1304 kcal* | **15**SEMİZOTLU BUĞDAY Ç.KÖRİLİ SEBZE SOTEBULGUR PİLAVIKIR. LAHANA SALATASI*CAL: 1640 kcal* | **16**DOMATES ÇORBASIBİBER DOLMASOSLU MAKARNAKOMPOSTO*CAL: 1395 kcal* | **17**SEBZE ÇORBAGAR. YEŞ. MER. KÖFTESİPİRİNÇ PİLAVIYEŞİL SALATA*CAL: 1385 kcal* | **18**Z.Y. YEŞİL MERCİMEKPAT. BÖREKKAŞIK SALATAİRMİK HELVASI*CAL:1321 kcal* | **19****RESMİ TATİL** |
| **20**KURU FASULYEBULGUR PİLAVIMEVSİM SALATATAHİN HELVA*CAL: 1468 kcal* | **21**MANTAR ÇORBAZ.Y KEREVİZPİRİNÇ PİLAVIMEYVE *CAL: 1468 kcal* | **22**MERCİMEK ÇORBASISEBZE SOTEFES. SOSLU MAKARNAHAVUÇ TOPU*CAL: 1528 kcal* | **23**Z.Y. MEVSİM TÜRLÜGÖKKUŞAĞI PİLAVIMEVSİM SALATAKAKAO TOPU*CAL: 1596 kcal* | **24**MANTAR ÇORBASIZ.Y TAZE FASULYEBULGUR PİLAVIÇOBAN SALATA*CAL: 1590 kcal* | **25**ŞEHRİYE ÇORBASIKARNABAHAR KIZ.SOSLU MAKARNAMEYVE*CAL: 1420 kcal* | **26**Z.Y BAMYAPİRİNÇ PİLAVIKAŞIK SALATAMEYVE*CAL: 1516 kcal* |
| **27**DOMATES ÇORBASIP.ÜSTÜ KURU FASULYEÇOBAN SALATATAHİN HELVA*CAL: 1390 kcal* | **28**Z.Y. NOHUTSEB. BULGUR PİLAVIMEVSİM SALATAKOMPOSTO*CAL: 1741 kcal* | **29**DOM. PİRİNÇ ÇORBASISEBZE SOTENAP. SOSLU MAKARNAMEYVE*CAL: 1390 kcal* | **30**KABAK ÇORBASIZ.Y. BEZELYEPİRİNÇ PİLAVIMEVSİM SALATA*CAL: 1741 kcal* | **31**PİRİNÇ ÇORBASIZ.Y. ISPANAKMAKARNAHURMA 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.*