

**T.C. EGE ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ**

Sağlık, Kültür ve Spor Daire Başkanlığı

 Beslenme Hizmetleri Şube Müdürlüğü

**2024 YILI NİSAN AYI ÖĞLE GLUTENSİZ YEMEK LİSTESİ**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***PAZARTESİ******(MONDAY)*** | ***SALI******(TUESDAY)*** | ***ÇARŞAMBA******(WEDNESDAY)*** | ***PERŞEMBE******(THURSDAY)*** | ***CUMA******(FRIDAY)*** | ***CUMARTESİ******(SATURDAY)*** | ***PAZAR******(SUNDAY)*** |
| **01**MERCİMEK ÇORBASIP.ÜSTÜ ET KAVURMAZEYTİNLİ YEŞİL SALATAAYRAN*CAL: 1284 kcal* | **02**Z.Y. BEZELYEPİRİNÇ PİLAVIMEYVEYOĞURT*CAL: 1487 kcal* | **03**SEBZE ÇORBASIPİLİÇ SOTEPİRİNÇ PİLAVIHAVUÇ TARATOR*CAL: 1348kcal* | **04**KURU FASULYEPİRİNÇ PİLAVICACIKMEYVE*CAL: 1522 kcal* | **05**MERCİMEK ÇORBASIBALIK TAVAYEŞİL SALATAMEYVE*CAL: 1230* | **06**GULAŞ ÇORBAYOĞ. KARIŞIK KIZARTMAPİRİNÇ PİLAVIHURMA*CAL:1425* | **07**ETLİ NOHUTPİRİNÇ PİLAVIKARIŞIK TURŞUYOĞURT*CAL: 1246 kcal* |
| **RESMİ TATİL** | **RESMİ TATİL** | **RESMİ TATİL** | **RESMİ TATİL** | **RESMİ TATİL** | **13**DOMATES ÇORBASITAVUK SOTEBÖRÜLCE SALATASI AYRAN*CAL: 1346 kcal* | **14**MANTAR ÇORBASIYOĞ. BİBER DOLMAMEVSİM SALATAMEYVE*CAL: 1465 kcal* |
| **15**DOMATES ÇORBASIYOĞ. ISPANAK BORANİPİRİNÇ PİLAVISUSAMLI KROKAN*CAL:1569 kcal* | **16**ŞAFAK ÇORBASIÇİFTLİK KEBABIPİRİNÇ PİLAVIMEYVE*CAL:1304 kcal* | **17**MANTAR ÇORBAPİLİÇ KAVURMAPİRİNÇ PİLAVIMEYVE*CAL: 1640 kcal* | **18**MERCİMEK ÇORBASIGARN. PİLİÇ BAGETPİRİNÇ PİLAVIAYRAN*CAL: 1395 kcal* | **19**SARAY ÇORBASIKIY. YEŞİL MERCİMEKPİRİNÇ PİLAVIMEYVE*CAL: 1385 kcal* | **20**YAYLA ÇORBASITAVUK HAŞLAMAZ.Y BARBUNYAAYRAN*CAL:1321 kcal* | **21**MERCİMEK ÇORBASIPÜRELİ ET SOTEPİRİNÇ PİLAVIMEYVE*CAL: 1268 kcal* |
| **22**KURU FASULYEPİRİNÇ PİLAVIYOĞURTKOMPOSTO*CAL: 1468 kcal* | **RESMİ TATİL** | **24**ANADOLU ÇORBASIKÖRİLİ TAVUK SOTEPİRİNÇ PİLAVIAYRAN*CAL: 1528 kcal* | **25**MERCİMEK ÇORBAZ.Y TAZE FASULYEPİRİNÇ PİLAVIMEYVE*CAL: 1596 kcal* | **26**KÖYLÜ ÇORBASIMANTARLI ET SOTEPİRİNÇ PİLAVIYOĞURT*CAL: 1590 kcal* | **27**DOMATES ÇORBASIFIR. GARN. PİLİÇPİRİNÇ PİLAVIHAYDARİ*CAL: 1420 kcal* | **28**YAYLA ÇORBASIANKARA TAVAZ.Y BARBUNYAMEYVE*CAL: 1516 kcal* |
| **29**MERCİMEK ÇORBAP.ÜSTÜ KURU FASULYEMEVSİM SALATAAYRAN*CAL: 1390 kcal* | **30**Z.Y. NOHUTPİRİNÇ PİLAVIYOĞURTMEYVE*CAL: 1741 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.*