

**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 ÇORBASI  P.ÜSTÜ ET KAVURMA  ZEYTİNLİ YEŞİL SALATA  AYRAN  *CAL: 1284 kcal* | **02**  Z.Y. BEZELYE  PİRİNÇ PİLAVI  MEYVE  YOĞURT  *CAL: 1487 kcal* | **03**  SEBZE ÇORBASI  PİLİÇ SOTE  PİRİNÇ PİLAVI  HAVUÇ TARATOR  *CAL: 1348kcal* | **04**  KURU FASULYE  PİRİNÇ PİLAVI  CACIK  MEYVE  *CAL: 1522 kcal* | **05**  MERCİMEK ÇORBASI  BALIK TAVA  YEŞİL SALATA  MEYVE  *CAL: 1230* | **06**  GULAŞ ÇORBA  YOĞ. KARIŞIK KIZARTMA  PİRİNÇ PİLAVI  HURMA  *CAL:1425* | **07**  ETLİ NOHUT  PİRİNÇ PİLAVI  KARIŞIK TURŞU  YOĞURT  *CAL: 1246 kcal* |
| **RESMİ TATİL** | **RESMİ TATİL** | **RESMİ TATİL** | **RESMİ TATİL** | **RESMİ TATİL** | **13**  DOMATES ÇORBASI  TAVUK SOTE  BÖRÜLCE SALATASI  AYRAN  *CAL: 1346 kcal* | **14**  MANTAR ÇORBASI  YOĞ. BİBER DOLMA  MEVSİM SALATA  MEYVE  *CAL: 1465 kcal* |
| **15**  DOMATES ÇORBASI  YOĞ. ISPANAK BORANİ  PİRİNÇ PİLAVI  SUSAMLI KROKAN  *CAL:1569 kcal* | **16**  ŞAFAK ÇORBASI  ÇİFTLİK KEBABI  PİRİNÇ PİLAVI  MEYVE  *CAL:1304 kcal* | **17**  MANTAR ÇORBA  PİLİÇ KAVURMA  PİRİNÇ PİLAVI  MEYVE  *CAL: 1640 kcal* | **18**  MERCİMEK ÇORBASI  GARN. PİLİÇ BAGET  PİRİNÇ PİLAVI  AYRAN  *CAL: 1395 kcal* | **19**  SARAY ÇORBASI  KIY. YEŞİL MERCİMEK  PİRİNÇ PİLAVI  MEYVE  *CAL: 1385 kcal* | **20**  YAYLA ÇORBASI  TAVUK HAŞLAMA  Z.Y BARBUNYA  AYRAN  *CAL:1321 kcal* | **21**  MERCİMEK ÇORBASI  PÜRELİ ET SOTE  PİRİNÇ PİLAVI  MEYVE  *CAL: 1268 kcal* |
| **22**  KURU FASULYE  PİRİNÇ PİLAVI  YOĞURT  KOMPOSTO  *CAL: 1468 kcal* | **RESMİ TATİL** | **24**  ANADOLU ÇORBASI  KÖRİLİ TAVUK SOTE  PİRİNÇ PİLAVI  AYRAN  *CAL: 1528 kcal* | **25**  MERCİMEK ÇORBA  Z.Y TAZE FASULYE  PİRİNÇ PİLAVI  MEYVE  *CAL: 1596 kcal* | **26**  KÖYLÜ ÇORBASI  MANTARLI ET SOTE  PİRİNÇ PİLAVI  YOĞURT  *CAL: 1590 kcal* | **27**  DOMATES ÇORBASI  FIR. GARN. PİLİÇ  PİRİNÇ PİLAVI  HAYDARİ  *CAL: 1420 kcal* | **28**  YAYLA ÇORBASI  ANKARA TAVA  Z.Y BARBUNYA  MEYVE  *CAL: 1516 kcal* |
| **29**  MERCİMEK ÇORBA  P.ÜSTÜ KURU FASULYE  MEVSİM SALATA  AYRAN  *CAL: 1390 kcal* | **30**  Z.Y. NOHUT  PİRİNÇ PİLAVI  YOĞURT  MEYVE  *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.*