

**T.C. EGE ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ**

Sağlık, Kültür ve Spor Daire Başkanlığı

Beslenme Hizmetleri Şube Müdürlüğü

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

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***PAZARTESİ***  ***(MONDAY)*** | ***SALI***  ***(TUESDAY)*** | ***ÇARŞAMBA***  ***(WEDNESDAY)*** | ***PERŞEMBE***  ***(THURSDAY)*** | ***CUMA***  ***(FRIDAY)*** | ***CUMARTESİ***  ***(SATURDAY)*** | ***PAZAR***  ***(SUNDAY)*** |
| **01**  ETLİ NOHUT  PİRİNÇ PİLAVI  YOĞURT  KOMPOSTO  *CAL: 1560 kcal* | **02**  DOMATES ÇORBASI  GAR. ÇITIR PİLİÇ  PİRİNÇ PİLAVI  AYRAN  *CAL: 1350 kcal* | **03**  MANTAR ÇORBA  ET HAŞLAMA  MISIRLI PİRİNÇ PİLAVI  YOĞURT  *CAL: 1310 kcal* | **04**  NOHUT ÇORBASI  ÇİFTLİK KEBABI  PİRİNÇ PİLAVI  MEYVE  *CAL: 1500 kcal* | **05**  YAYLA ÇORBASI  YOĞURTLU ISPANAK  PİRİNÇ PİLAVI  MEYVE  *CAL: 1360 kcal* | **06**  ŞAFAK ÇORBASI  TAVUK KAVURMA  PİYAZ  AYRAN  *CAL: 1339 kcal* | **07**  DOMATES ÇORBASI  KIY. PATATES OTURTMA  PİRİNÇ PİLAVI  MEYVE  *CAL: 1443 kcal* |
| **RESMİ TATİL** | **RESMİ TATİL** | **RESMİ TATİL** | **RESMİ TATİL** | **RESMİ TATİL** | **13**  Z.Y BARBUNYA  PİRİNÇ PİLAVI  YOĞURT  MEYVE  *CAL: 1596 kcal* | **14**  TOYGA ÇORBA  SEBZE TAVA  MELEK PİLAVI  AYRAN  *CAL: 1341 kcal* |
| **15**  MERCİMEK ÇORBASI  TAVUK HAŞLAMA  PİRİNÇ PİLAVI  YOĞURT  *CAL:1370 kcal* | **16**  KURU FASULYE  PİRİNÇ PİLAVI  YOĞURT  KOMPOSTO  *CAL:1420 kcal* | **17**  MERCİMEK ÇORBASI  PİLİÇ TANTUNİ  PİRİNÇ PİLAVI  AYRAN  *CAL: 1450 kcal* | **18**  YAYLA ÇORBASI  Z.Y MEVSİM TÜRLÜ  PİRİNÇ PİLAVI  SICAK AŞURE  *CAL: 1340 kcal* | **19**  YAYLA ÇORBASI  SEBZELİ KIŞ KEBABI  PİRİNÇ PİLAVI  MEYVE  *CAL: 1500 kcal* | **20**  KAŞ. DOMATES ÇORBASI  KIY. YOĞ. ISPANAK  PİRİNÇ PİLAVI  MEYVE  *CAL:1596 kcal* | **21**  MANTAR ÇORBA  SEBZE SOTE  KÖYLÜ PATATES  AYRAN  *CAL: 1341 kcal* |
| **22**  MERCİMEK ÇORBASI  TAVUK HAŞLAMA  PİRİNÇ PİLAVI  MEYVE  *CAL: 1639 kcal* | **RESMİ TATİL** | **24**  ŞAFAK ÇORBASI  ET HAŞLAMA  PİRİNÇ PİLAVI  MEYVE  *CAL: 1374 kcal* | **25**  Z.Y NOHUT  PİRİNÇ PİLAVI  YOĞURT  KOMPOSTO  *CAL: 1642 kcal* | **26**  YAYLA ÇORBASI  KARNABAHAR KIZ.  PİRİNÇ PİLAVI  AYRAN  *CAL: 1339 kcal* | **27**  GULAŞ ÇORBASI  GAR. SEBZE TAVA  PATATES KIZARTMASI  AYRAN  *CAL: 1304 kcal* | **28**  KIY. YEŞİL MERCİMEK  PİRİÇ PİLAVI  YOĞURT  MEYVE  *CAL: 1596 kcal* |
| **29**  DOMATES ÇORBA  SEBZE GRATEN  PİRİNÇ PİLAVI  KOMPOSTO  *CAL: 1458 kcal* | **30**  ANADOLU ÇORBASI  MERCİMEK KÖFTESİ  PİRİNÇ PİLAVI  MEYVE  *CAL: 1462 kcal* |  |  |  |  |  |

***\*****Yukarıda belirtilen 1 öğünlük toplam kalori değerlerine, 50 gr ekmeğin değeri olan 160 kalori ilave edilmiştir.* ***\**** *1 öğünün ortalama kalori değeri 1446 kcal‘dir.*