

**T.C. EGE ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ**

Sağlık, Kültür ve Spor Daire Başkanlığı

Beslenme Hizmetleri Şube Müdürlüğü

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

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***PAZARTESİ***  ***(MONDAY)*** | ***SALI***  ***(TUESDAY)*** | ***ÇARŞAMBA***  ***(WEDNESDAY)*** | ***PERŞEMBE***  ***(THURSDAY)*** | ***CUMA***  ***(FRIDAY)*** | ***CUMARTESİ***  ***(SATURDAY)*** | ***PAZAR***  ***(SUNDAY)*** |
| **01**  Z.Y NOHUT  BULGUR PİLAVI  KAŞIK SALATA  KOMPOSTO  *CAL: 1560 kcal* | **02**  DOMATES ÇORBASI  FELLAH KÖFTE  MAKARNA  MEYVE  *CAL: 1350 kcal* | **03**  MANTAR ÇORBA  SEBZE TAVA  MISIRLI PİRİNÇ PİLAVI  MEYVE  *CAL: 1310 kcal* | **04**  TOYGA ÇORBASI  Z.Y. BEZELYE  BULGUR PİLAVI  MEYVE  *CAL: 1500 kcal* | **05**  PİRİNÇ ÇORBASI  Z.Y. ISPANAK  MAKARNA  KAKAO TOPU  *CAL: 1360 kcal* | **06**  ŞAFAK ÇORBASI  GAR. YEŞ. MER. KÖFTESİ  PİYAZ  TAHİN HELVA  *CAL: 1339 kcal* | **07**  DOMATES ÇORBASI  PATATES OTURTMA  ERİŞTE  UN HELVASI  *CAL: 1443 kcal* |
| **RESMİ TATİL** | **RESMİ TATİL** | **RESMİ TATİL** | **RESMİ TATİL** | **RESMİ TATİL** | **13**  Z.Y BARBUNYA  PİRİNÇ PİLAVI  MEVSİM SALATA  TAHİN HELVA  *CAL: 1596 kcal* | **14**  TOYGA ÇORBA  SEBZE TAVA  MELEK PİLAVI  MEVSİM SALATA  *CAL: 1341 kcal* |
| **15**  EZOGELİN ÇORBASI  GARN. FALAFEL  FES. SOSLU MAKARNA  ACILI EZM  *CAL:1370 kcal* | **16**  KURU FASULYE  ŞEH. PİRİNÇ PİLAVI  MEVSİM SALATA  KARIŞIK TURŞU  *CAL:1420 kcal* | **17**  MERCİMEK ÇORBASI  SEBZE KAVURMA  BULGUR PİLAVI  MEYVE  *CAL: 1450 kcal* | **18**  BUĞDAY ÇORBASI  Z.Y MEVSİM TÜRLÜ  ŞEH. PİRİNÇ PİLAVI  SICAK AŞURE  *CAL: 1340 kcal* | **19**  ŞEHRİYE ÇORBASI  SEBZELİ KIŞ KEBABI  CEV. ERİŞTE  MEYVE  *CAL: 1500 kcal* | **20**  DOMATES ÇORBASI  Z.Y ISPANAK  PAT. BÖREK  KAKAO TOPU  *CAL:1596 kcal* | **21**  MANTAR ÇORBA  SEBZE SOTE  KÖYLÜ PATATES  MEYVE  *CAL: 1341 kcal* |
| **22**  MERCİMEK ÇORBASI  Z.Y. KEREVİZ  ŞEH. BULGUR PİLAVI  MEYVE  *CAL: 1639 kcal* | **RESMİ TATİL** | **24**  ŞAFAK ÇORBASI  SEBZE TAVA  CEV. ERİŞTE  İRMİK HELVASI  *CAL: 1374 kcal* | **25**  Z.Y NOHUT  ŞEH. PİRİNÇ PİLAVI  MEVSİM SALATA  HURMA TOPU  *CAL: 1642 kcal* | **26**  TEL ŞEHRİYE ÇORBASI  KARNABAHAR KIZ.  SOSLU MAKARNA  UN HELVASI  *CAL: 1339 kcal* | **27**  DOMATES ÇORBASI  GAR. SEBZE TAVA  PATATES KIZARTMASI  MEVSİM SALATA  *CAL: 1304 kcal* | **28**  Z.Y. YEŞİL MERCİMEK  PAT. BÖREK  MEVSİM SALATA  MEYVE  *CAL: 1596 kcal* |
| **29**  DOMATES ÇORBA  SEBZE GRATEN  SOSLU MAKARNA  KOMPOSTO  *CAL: 1458 kcal* | **30**  ANADOLU ÇORBASI  MERCİMEK KÖFTESİ  ŞEH. 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.*