

**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 NOHUTBULGUR PİLAVIKAŞIK SALATAKOMPOSTO*CAL: 1560 kcal* | **02**DOMATES ÇORBASIFELLAH KÖFTEMAKARNAMEYVE*CAL: 1350 kcal* | **03**MANTAR ÇORBASEBZE TAVAMISIRLI PİRİNÇ PİLAVIMEYVE*CAL: 1310 kcal* | **04**TOYGA ÇORBASIZ.Y. BEZELYEBULGUR PİLAVIMEYVE*CAL: 1500 kcal* | **05**PİRİNÇ ÇORBASIZ.Y. ISPANAKMAKARNAKAKAO TOPU*CAL: 1360 kcal* | **06**ŞAFAK ÇORBASIGAR. YEŞ. MER. KÖFTESİPİYAZTAHİN HELVA*CAL: 1339 kcal* | **07**DOMATES ÇORBASIPATATES OTURTMAERİŞTEUN HELVASI*CAL: 1443 kcal* |
| **RESMİ TATİL** | **RESMİ TATİL** | **RESMİ TATİL** | **RESMİ TATİL** | **RESMİ TATİL** | **13**Z.Y BARBUNYAPİRİNÇ PİLAVIMEVSİM SALATATAHİN HELVA*CAL: 1596 kcal* | **14**TOYGA ÇORBASEBZE TAVAMELEK PİLAVIMEVSİM SALATA*CAL: 1341 kcal* |
| **15**EZOGELİN ÇORBASIGARN. FALAFELFES. SOSLU MAKARNAACILI EZM*CAL:1370 kcal* | **16**KURU FASULYEŞEH. PİRİNÇ PİLAVIMEVSİM SALATAKARIŞIK TURŞU*CAL:1420 kcal* | **17**MERCİMEK ÇORBASISEBZE KAVURMABULGUR PİLAVIMEYVE*CAL: 1450 kcal* | **18**BUĞDAY ÇORBASIZ.Y MEVSİM TÜRLÜŞEH. PİRİNÇ PİLAVISICAK AŞURE*CAL: 1340 kcal* | **19**ŞEHRİYE ÇORBASISEBZELİ KIŞ KEBABICEV. ERİŞTEMEYVE*CAL: 1500 kcal* | **20**DOMATES ÇORBASIZ.Y ISPANAKPAT. BÖREKKAKAO TOPU*CAL:1596 kcal* | **21**MANTAR ÇORBASEBZE SOTEKÖYLÜ PATATESMEYVE*CAL: 1341 kcal* |
| **22**MERCİMEK ÇORBASIZ.Y. KEREVİZŞEH. BULGUR PİLAVIMEYVE*CAL: 1639 kcal* | **RESMİ TATİL** | **24**ŞAFAK ÇORBASISEBZE TAVACEV. ERİŞTEİRMİK HELVASI*CAL: 1374 kcal* | **25**Z.Y NOHUTŞEH. PİRİNÇ PİLAVIMEVSİM SALATAHURMA TOPU*CAL: 1642 kcal* | **26**TEL ŞEHRİYE ÇORBASIKARNABAHAR KIZ.SOSLU MAKARNAUN HELVASI*CAL: 1339 kcal* | **27**DOMATES ÇORBASIGAR. SEBZE TAVAPATATES KIZARTMASIMEVSİM SALATA*CAL: 1304 kcal* | **28**Z.Y. YEŞİL MERCİMEKPAT. BÖREKMEVSİM SALATAMEYVE*CAL: 1596 kcal* |
| **29**DOMATES ÇORBASEBZE GRATENSOSLU MAKARNAKOMPOSTO*CAL: 1458 kcal* | **30**ANADOLU ÇORBASIMERCİMEK KÖFTESİŞEH. PİRİNÇ PİLAVIMEYVE*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.*