

**T.C. EGE ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ**

Sağlık, Kültür ve Spor Daire Başkanlığı

Beslenme Hizmetleri Şube Müdürlüğü

**2025 YILI NİSAN AYI AKŞAM VEGAN YEMEK LİSTESİ**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***PAZARTESİ***  ***(MONDAY)*** | ***SALI***  ***(TUESDAY)*** | ***ÇARŞAMBA***  ***(WEDNESDAY)*** | ***PERŞEMBE***  ***(THURSDAY)*** | ***CUMA***  ***(FRIDAY)*** | ***CUMARTESİ***  ***(SATURDAY)*** | ***PAZAR***  ***(SUNDAY)*** |
|  | **RESMİ TATİL** | **RESMİ TATİL** | **RESMİ TATİL** | **RESMİ TATİL** | **05**  DOMATES ÇORBASI  YEŞ. MERCİMEK KÖFTESİ  BULGUR PİLAVI  KAKAO TOPU  *CAL: 1340 kcal* | **06**  EZOGELİN ÇORBASI  GAR. ÇITIR BROKOLİ  NAP. SOSLU MAKARNA  MEYVE  *CAL: 1287 kcal* |
| **07**  MERCİMEK ÇORBASI  SEBZE KAVURMA  KÖRİLİ BULGUR PİLAVI  MEYVE  *CAL: 1390 kcal* | **08**  DOMATES ÇORBA  FIR. MELANZENE  FES. SOSLU MAKARNA  SEMİZOTU SALATASI  *CAL: 1367 kcal* | **09**  Z.Y. KABAK  KÖYLÜ PİLAVI  MEVSİM SALATA  İRMİK HELVASI  *CAL: 1287 kcal* | **10**  DOMATES ÇORBASI  RÖŞTİ  PİRİNÇ PİLAVI  MEYVE  *CAL: 1443 kcal* | **11**  DOMATES ÇORBASI  Z.Y. ISPANAK  KALEM BÖREĞİ  UN HELVASI  *CAL: 1286 kcal* | **12**  Z.Y. NOHUT  ŞEH. PİRİNÇ PİLAVI  ÇOBAN SALATA  KARIŞIK TURŞU  *CAL: 1330 kcal* | **13**  PİRİNÇ ÇORBASI  FIRIN SEBZE GÜVEÇ  BULGUR PİLAVI  MEYVE  *CAL: 1321 kcal* |
| **14**  KURU FASULYE  BULGUR PİLAVI  KAŞIK SALATA  MEYVE  *CAL: 1430 kcal* | **15**  MERCİMEK ÇORBASI  GAR. FELLAH KÖFTE  DOM. SOSLU MAKARNA  TAHİN HELVA  *CAL: 1420 kcal* | **16**  DOMATES ÇORBASI  RÖŞTİ  ERİŞTE  MEVSİM SALATA  *CAL: 1287 kcal* | **17**  DOMATES ÇORBASI  SOS.KAR. KIZARTMA  KALEM BÖREĞİ  HURMA TOPU  *CAL: 1480 kcal* | **18**  ŞEHRİYE ÇORBASI  KAPYA DOLMA  PİRİNÇ PİLAVI  MEYVE  *CAL: 1480 kcal* | **19**  MANTAR ÇORBA  ISPANAK ŞİLE  MAKARNA  MEYVE  *CAL: 1420 kcal* | **20**  KURU FASULYE  PİRİNÇ PİLAVI  MEVSİM SALATA  KOMPOSTO  *CAL: 1287 kcal* |
| **21**  EZOGELİN ÇORBASI  İMAM BAYILDI  DOM. SOS. MAKARNA  HAVUÇ SALATASI  *CAL:1390 kcal* | **22**  Z.Y. NOHUT  GÖKKUŞAĞI PİLAVI  MEVSİM SALATA  HAVUÇ TOPU  *CAL: 1286 kcal* | **RESMİ TATİL** | **24**  SEBZE ÇORBASI  ZY. TAZE FASULYE  KÖRİLİ BULGUR PİLAVI  KAŞIK SALATA  *CAL: 1395 kcal* | **25**  MAHLUTA ÇORBA  Z.Y. KABAK  MAKARNA  TAHİN HELVA  *CAL: 1385 kcal* | **26**  DÜĞÜN ÇORBASI  Z.Y. ISPANAK  KALEM BÖREĞİ  KAKAO TOPU  *CAL: 1330 kcal* | **27**  DOMATES ÇORBASI  Z.Y. BEZELYE  KÖYLÜ PATATES  MEYVE  *CAL: 1395 kcal* |
| **28**  BARBUNYA PİLAKİ  DOM. SOSLU MAKARNA  MEVSİM SALATA  TAHİN HELVA  *CAL: 1390 kcaL* | **29**  MERCİMEK ÇORBASI  PÜR. MANTAR SOTE  PİRİNÇ PİLAVI  HİNDİZTAN CEVİZİ TOPU  *CAL: 1390 kcaL* | **30**  MEVSİM TÜRLÜ  KÖYLÜ PİLAVI  KAŞIK SALATA  MEYVE  *CAL: 1340 kcal* |  |  |  |  |

***\*****Yukarıda belirtilen 1 öğünlük toplam kalori değerlerine, 50 gr ekmeğin değeri olan 160 kalori ilave edilmiştir.* ***\**** *1 öğünün ortalama kalori değeri 1480 kcal‘dir.*