

**T.C. EGE ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ**

Sağlık, Kültür ve Spor Daire Başkanlığı

Beslenme Hizmetleri Şube Müdürlüğü

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

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***PAZARTESİ***  ***(MONDAY)*** | ***SALI***  ***(TUESDAY)*** | ***ÇARŞAMBA***  ***(WEDNESDAY)*** | ***PERŞEMBE***  ***(THURSDAY)*** | ***CUMA***  ***(FRIDAY)*** | ***CUMARTESİ***  ***(SATURDAY)*** | ***PAZAR***  ***(SUNDAY)*** |
| **01**  MERCİMEK ÇORBASI  P.ÜSTÜ KURU FASULYE  ZEYTİNLİ YEŞİL SALATA  KARIŞIK TURŞU  *CAL: 1184 kcal* | **02**  Z.Y. BEZELYE  MÜCEDDERE PİLAVI  KAKAO TOPU  MEVSİM SALATA  *CAL: 1487 kcal* | **03**  SEBZE ÇORBASI  SEBZE SOTE  NAP. SOSLU MAKARNA  HAVUÇ TOPU  *CAL: 1148kcal* | **04**  KURU FASULYE  ŞEH. PİRİNÇ PİLAVI  MEVSİM SALATA  KARIŞIK TURŞU  *CAL: 1522 kcal* | **05**  EZOGELİN ÇORBASI  KIR. MERCİMEK KÖFTE  YEŞİL SALATA  TAHİN HELVA  *CAL: 1130* | **06**  DOMATES ÇORBASI  KARIŞIK KIZARTMA  SOSLU MAKARNA  HURMA TOPU  *CAL:1425* | **07**  Z.Y. NOHUT  PİRİNÇ PİLAVI  KAŞIK SALATA  KARIŞIK TURŞU  *CAL: 1146 kcal* |
| **RESMİ TATİL** | **RESMİ TATİL** | **RESMİ TATİL** | **RESMİ TATİL** | **RESMİ TATİL** | **13**  DOMATES ÇORBASI  FELLAH KÖFTE  BÖRÜLCE SALATASI  SARAY BURMA  *CAL: 1346 kcal* | **14**  KR. MANTAR ÇORBASI  YOĞ. BİBER DOLMA  SOSLU MAKARNA  TİRAMUSU  *CAL: 1465 kcal* |
| **15**  DOMATES ÇORBASI  ISPANAK BORANİ  PAT. BÖREK  TAHİN HELVA  *CAL:1569 kcal* | **16**  ŞAFAK ÇORBASI  Z.Y BEZELYE  BULGUR PİLAVI  MEYVE  *CAL:1104 kcal* | **17**  MANTAR ÇORBA  GARN. YEŞ. MER. KÖFTE  PİRİNÇ PİLAVI  İRMİK HELVASI  *CAL: 1440 kcal* | **18**  MERCİMEK ÇORBASI  Z.Y TAZE FASULYE  SOSLU MAKARNA  KOMPOSTO  *CAL: 1195 kcal* | **19**  SARAY ÇORBASI  Z.Y. YEŞİL MERCİMEK  KÖYLÜ PİLAVI  UN HELVASI  *CAL: 1185 kcal* | **20**  ŞEHRİYE ÇORBASI  FALAFEL  Z.Y BARBUNYA  MEVSİM SALATA  *CAL:1121 kcal* | **21**  MERCİMEK ÇORBASI  SEBZE SOTE  PİRİNÇ PİLAVI  MEYVE  *CAL: 1168 kcal* |
| **22**  KURU FASULYE  ŞEH. PİRİNÇ PİLAVI  MEVSİM SALATA  KARIŞIK TURŞU  *CAL: 1468 kcal* | **RESMİ TATİL** | **24**  ANADOLU ÇORBASI  KÖRİLİ SEBZE SOTE  PİRİNÇ PİLAVI  KOMPOSTO  *CAL: 1528 kcal* | **25**  EZOGELİN ÇORBA  Z.Y TAZE FASULYE  MAKARNA  UN HELVASI  *CAL: 1596 kcal* | **26**  KÖYLÜ ÇORBASI  MANTAR SOTE  ŞEH. BULGUR PİLAVI  MEYVE  *CAL: 1590 kcal* | **27**  DOMATES ÇORBASI  GARN. YEŞ. MER. KÖFTESİ  ŞEH. PİRİNÇ PİLAVI  TAHİN HELVA  *CAL: 1420 kcal* | **28**  YAYLA ÇORBASI  SEBZE TAVA  Z.Y BARBUNYA  MEYVE  *CAL: 1516 kcal* |
| **29**  MERCİMEK ÇORBA  P.ÜSTÜ KURU FASULYE  MEVSİM SALATA  MEYVE  *CAL: 1290 kcal* | **30**  Z.Y. NOHUT  SEB. BULGUR PİLAVI  MEVSİM SALATA  UN HELVASI  *CAL: 1741 kcal* |  |  |  |  |  |

***\*****Yukarıda belirtilen 1 öğünlük toplam kalori değerlerine, 50 gr ekmeğin değeri olan 160 kalori ilave edilmiştir.* ***\**** *1 öğünün ortalama kalori değeri 1361 kcal‘dir.*