

**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 ÇORBASIP.ÜSTÜ KURU FASULYEZEYTİNLİ YEŞİL SALATAKARIŞIK TURŞU*CAL: 1184 kcal* | **02**Z.Y. BEZELYEMÜCEDDERE PİLAVIKAKAO TOPUMEVSİM SALATA*CAL: 1487 kcal* | **03**SEBZE ÇORBASISEBZE SOTENAP. SOSLU MAKARNAHAVUÇ TOPU*CAL: 1148kcal* | **04**KURU FASULYEŞEH. PİRİNÇ PİLAVIMEVSİM SALATAKARIŞIK TURŞU*CAL: 1522 kcal* | **05**EZOGELİN ÇORBASIKIR. MERCİMEK KÖFTEYEŞİL SALATATAHİN HELVA*CAL: 1130* | **06**DOMATES ÇORBASIKARIŞIK KIZARTMASOSLU MAKARNAHURMA TOPU*CAL:1425* | **07**Z.Y. NOHUTPİRİNÇ PİLAVIKAŞIK SALATAKARIŞIK TURŞU*CAL: 1146 kcal* |
| **RESMİ TATİL** | **RESMİ TATİL** | **RESMİ TATİL** | **RESMİ TATİL** | **RESMİ TATİL** | **13**DOMATES ÇORBASIFELLAH KÖFTEBÖRÜLCE SALATASI SARAY BURMA*CAL: 1346 kcal* | **14**KR. MANTAR ÇORBASIYOĞ. BİBER DOLMASOSLU MAKARNATİRAMUSU*CAL: 1465 kcal* |
| **15**DOMATES ÇORBASIISPANAK BORANİPAT. BÖREKTAHİN HELVA*CAL:1569 kcal* | **16**ŞAFAK ÇORBASIZ.Y BEZELYEBULGUR PİLAVIMEYVE*CAL:1104 kcal* | **17**MANTAR ÇORBAGARN. YEŞ. MER. KÖFTEPİRİNÇ PİLAVIİRMİK HELVASI*CAL: 1440 kcal* | **18**MERCİMEK ÇORBASIZ.Y TAZE FASULYESOSLU MAKARNAKOMPOSTO*CAL: 1195 kcal* | **19**SARAY ÇORBASIZ.Y. YEŞİL MERCİMEKKÖYLÜ PİLAVIUN HELVASI*CAL: 1185 kcal* | **20**ŞEHRİYE ÇORBASIFALAFELZ.Y BARBUNYAMEVSİM SALATA*CAL:1121 kcal* | **21**MERCİMEK ÇORBASISEBZE SOTEPİRİNÇ PİLAVIMEYVE*CAL: 1168 kcal* |
| **22**KURU FASULYEŞEH. PİRİNÇ PİLAVIMEVSİM SALATAKARIŞIK TURŞU*CAL: 1468 kcal* | **RESMİ TATİL** | **24**ANADOLU ÇORBASIKÖRİLİ SEBZE SOTEPİRİNÇ PİLAVIKOMPOSTO*CAL: 1528 kcal* | **25**EZOGELİN ÇORBAZ.Y TAZE FASULYEMAKARNAUN HELVASI*CAL: 1596 kcal* | **26**KÖYLÜ ÇORBASIMANTAR SOTEŞEH. BULGUR PİLAVIMEYVE*CAL: 1590 kcal* | **27**DOMATES ÇORBASIGARN. YEŞ. MER. KÖFTESİŞEH. PİRİNÇ PİLAVITAHİN HELVA*CAL: 1420 kcal* | **28**YAYLA ÇORBASISEBZE TAVAZ.Y BARBUNYAMEYVE*CAL: 1516 kcal* |
| **29**MERCİMEK ÇORBAP.ÜSTÜ KURU FASULYEMEVSİM SALATAMEYVE*CAL: 1290 kcal* | **30**Z.Y. NOHUTSEB. BULGUR PİLAVIMEVSİM SALATAUN 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.*