

**T.C. EGE ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ**

Sağlık, Kültür ve Spor Daire Başkanlığı

Beslenme Hizmetleri Şube Müdürlüğü

**2025 YILI NİSAN AYI ÖĞLE 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**  DÜĞÜN ÇORBASI  SOS. KAR KIZARTMA  MAKARNA  MEYVE  *CAL: 1367 kcal* | **06**  Z.Y. YEŞİL MERCİMEK  PİRİNÇ PİLAVI  ACILI EZME  İRMİK HELVASI  *CAL: 1287 kcal* |
| **07**  KURU FASULYE  PİRİNÇ PİLAVI  MEVSİM SALATA  TAHİN HLVA  *CAL: 1390 kcal* | **08**  PİRİNÇ ÇORBASI  YEŞ.MERCİMEK KÖFTESİ  SEB. BULGUR PİLAVI  PANCAR SALATASI  *CAL: 1443 kcal* | **09**  MERCİMEK ÇORBASI  P. ÜSTÜ NOHUT  MEVSİM SALATA  HURMA TOPU  *CAL: 1390 kcal* | **10**  SEBZE ÇORBASI  Z.Y KEREVİZ  MAKARNA  MEYVE  *CAL: 1287 kcal* | **11**  MEVSİM TÜRLÜ  ŞEH. PİRİNÇ PİLAVI  KAŞIK SALATA  KAKAO TOPU  *CAL: 1422 kcal* | **12**  DOMATES ÇORBASI  MERCİMEK KÖFTESİ  PİYAZ  MEYVE  *CAL: 1420 kcal* | **13**  PATLICAN MUSAKKA  DOM. MAKARNA  ÇOBAN SALATA  MEYVE  *CAL: 1316 kcal* |
| **14**  ŞEHRİYE ÇORBASI  P.ÜSTÜ KURU FASULYE  MEVSİM SALATA  TAHİN HELVA  *CAL:1490 kcal* | **15**  BUĞDAY ÇORBASI  SEBZELİ KARRİ  DOM. BULGUR PİLAVI  MEYVE  *CAL: 1287 kcal* | **16**  Z.Y. TAZE FASULYE  PİRİNÇ PİLAVI  SEMİZOTU SALATASI  İRMİK HELVASI  *CAL: 1390 kcal* | **17**  SEBZE ÇORBA  FELLAH KÖFTE  SOSLU MAKARNA  MEYVE  *CAL: 1295 kcal* | **18**  Z.Y. NOHUT  KÖYLÜ PİLAVI  MEVSİM SALATA  HURMA TOPU  *CAL: 1286 kcal* | **19**  DOMATES ÇORBASI  KABAK ŞİLE  TAVA PATATES  MEYVE  *CAL: 1395 kcal* | **20**  MEVSİM TÜRLÜ  BULGUR PİLAVI  YOĞURT  UN HELVASI  *CAL: 1316 kcal* |
| **21**  Z.Y. YEŞİL MERCİMEK  ERİŞTE  KAŞIK SALATA  İRMİK HELVASI  *CAL: 1360* | **22**  MANTAR ÇORBASI  DİYARBAKIR GÜVECİ  DOM. BULGUR PİLAVI  YEŞİL SALATA  *CAL:1304 kcal* | **RESMİ TATİL** | **24**  Z.Y BAMYA  PİRİNÇ PİLAVI  MEVSİM SALATA  UN HELVASI  *CAL: 1425 kcal* | **25**  EZOGELİN ÇORBA  KAPYA DOLMASI  MAKARNA  MEYVE  *CAL: 1385 kcal* | **26**  MERCİMEK ÇORBASI  İMAM BAYILDI  PİRİNÇ PİLAVI  KAŞIK SALATA  *CAL: 1395 kcal* | **27**  PATLICAN OTURTMA  MAKARNA  MEVSİM SALATA  İRMİK HELVASI  *CAL: 1287 kcal* |
| **28**  ARPA ŞEHRİYE ÇORBASI  P.ÜSTÜ BEZELYE  YEŞİL SALATA  MEYVE  *CAL: 1360* | **29**  Z.Y. NOHUT  DOM. BULGUR PİLAVI  KAŞIK SALATA  TAHİN HELVA  *CAL:1304 kcal* | **30**  PİRİNÇ ÇORBASI  GAR. FALAFEL  MANTAR SOS. MAKARNA MEYVE  *CAL: 1287 kcal* |  |  |  |  |

***\*****Yukarıda belirtilen 1 öğünlük toplam kalori değerlerine, 50 gr ekmeğin değeri olan 160 kalori ilave edilmiştir.* ***\**** *1 öğünün ortalama kalori değeri 1461 kcal‘dir.*