

 **T.C. EGE ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ**

Sağlık, Kültür ve Spor Daire Başkanlığı

 Beslenme Hizmetleri Şube Müdürlüğü

**2025 YILI OCAK AYI AKŞAM GLUTENSİZ YEMEK LİSTESİ**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***PAZARTESİ******(MONDAY)*** | ***SALI******(TUESDAY)*** | ***ÇARŞAMBA******(WEDNESDAY)*** | ***PERŞEMBE******(THURSDAY)*** | ***CUMA******(FRIDAY)*** | ***CUMARTESİ******(SATURDAY)*** | ***PAZAR******(SUNDAY)*** |
|  |  | **RESMİ TATİL** | **02**ETLİ BEZELYEPİRİNÇ PİLAVIYOĞURTMEYVE*CAL: 1390 kcal*  | **03**YAYLA ÇORBASIKIYMA KAVURMAPİRİNÇ PİLAVIMEYVE*CAL: 1360* | **04**GULAŞ ÇORBASIYOĞ. SOS. KAR KIZARTMAPİRİNÇ PİLAVIMEYVE*CAL: 1340 kcal* | **05**DOMATES ÇORBASIGAR. ÇITIR PİLİÇPİRİNÇ PİLAVIYOĞURT*CAL: 1287 kcal* |
| **06**MERCİMEK ÇORBASIALİNAZİK KEBABIPİRİNÇ PİLAVIMEYVE*CAL: 1390 kcal* | **07**DOMATES ÇORBAPİLİÇ SOTEPİRİNÇ PİLAVIMEVSİM SALATA*CAL: 1367 kcal* | **08**KIY. KARNABAHARPİRİNÇ PİLAVIYOĞURTMEYVE*CAL: 1287 kcal* | **09**MANTAR ÇORBASIKIYMA KAVURMAPİRİNÇ PİLAVIYOĞURT*CAL: 1443 kcal* | **10**DÜĞÜN ÇORBASIYOĞURTLU ISPANAKPİRİNÇ PİLAVIMEYVE*CAL: 1286 kcal* | **11**ETLİ NOHUTPİRİNÇ PİLAVIKARIŞIK TURŞU YOĞURT*CAL: 1330 kcal* | **12**YOĞURT ÇORBASIFIRIN GÜVEÇPİRİNÇ PİLAVIMEYVE*CAL: 1321 kcal* |
| **13**KURU FASULYEPİRİNÇ PİLAVIYOĞURTCEVİZLİ BAKLAVA*CAL: 1430 kcal* | **14**MERCİMEK ÇORBASIKIYMA KAVURMAPİRİNÇ PİLAVIYOĞURT*CAL: 1420 kcal* | **15**EZOGELİN ÇORBASIGAR. FIR. PİLİÇ BAGETPİRİNÇ PİLAVIAYRAN*CAL: 1287 kcal* | **16**GULAŞ ÇORBASIYOĞ.SOS.KAR. KIZARTMAPİRİNÇ PİLAVIMEYVE*CAL: 1480 kcal* | **17**DOMATES ÇORBASIÇOBAN KAVURMAPİRİNÇ PİLAVIYOĞURT*CAL: 1480 kcal* | **18**SOĞAN ÇORBASIORMAN KEBABIPİRİNÇ PİLAVIMEYVE*CAL: 1420 kcal* | **19**EZOGELİN ÇORBASIETLİ KURU FASULYEPİRİNÇ PİLAVICACIK*CAL: 1287 kcal* |
| **20**DOMATES ÇORBASIBEYKOZ KEBABIPİRİNÇ PİLAVIKURU CACIK *CAL:1390 kcal*  | **21**ETLİ NOHUTGÖKKUŞAĞI PİLAVIYOĞURTAYVA TATLISI*CAL: 1286 kcal* | **22**KIYMA KAVURMAPİRİNÇ PİLAVIMEVSİM SALATASIMEYVE*CAL: 1340 kcal* | **23**SEBZE ÇORBASIPİLİÇ ROTİPİRİNÇ PİLAVIPEMBE SULTAN*CAL: 1395 kcal* | **24**YAYLA ÇORBAZ.Y. PIRASAPİRİNÇ PİLAVIYOĞURT*CAL: 1385 kcal*  | **25**DÜĞÜN ÇORBASIYOĞURTLU ISPANAKPİRİNÇ PİLAVIMEYVE*CAL: 1330 kcal* | **26**DOMATES ÇORBASIKABAK ŞİLETAVA PATATESAYRAN *CAL: 1395 kcal* |
| **27**BARBUNYA PİLAKİPİRİNÇ PİLAVIYOĞURTMEYVE*CAL: 1390 kcaL* | **28**MERCİMEK ÇORBASIMANTARLI ET SOTEPİRİNÇ PİLAVIMEYVE*CAL: 1390 kcaL* | **29**Z.Y BAMYAPİRİNÇ PİLAVIYOĞURTMEYVE*CAL: 1340 kcal* | **30**SEBZE ÇORBASIKIYMA KAVURMAPİRİNÇ PİLAVIMEVSİM SALATA*CAL: 1395 kcal* | **31**EZOGELİN ÇORBAGAR. SPECİAL BUTPİRİNÇ PİLAVIAYRAN*CAL: 1385 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.*