

 **T.C. EGE ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ**

Sağlık, Kültür ve Spor Daire Başkanlığı

 Beslenme Hizmetleri Şube Müdürlüğü

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

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***PAZARTESİ******(MONDAY)*** | ***SALI******(TUESDAY)*** | ***ÇARŞAMBA******(WEDNESDAY)*** | ***PERŞEMBE******(THURSDAY)*** | ***CUMA******(FRIDAY)*** | ***CUMARTESİ******(SATURDAY)*** | ***PAZAR******(SUNDAY)*** |
|  |  | **RESMİ TATİL** | **02**DOMATES ÇORBASIPİLİÇ SOTEBÖRÜLCE PİYAZIMEYVE*CAL: 1390 kcal*  | **03**BROKOLİ ÇORBASIGAR. ÇITIR PİLİÇPİRİNÇ PİLAVIAYRAN*CAL:1304 kcal* | **04**EZOGELİN ÇORBASIKIYMA KAVURMAPİRİNÇ PİLAVIMEVSİM SALATA*CAL: 1367 kcal* | **05**KIY. YEŞİL MERCİMEKPİRİNÇ PİLAVIYOĞURTMEYVE*CAL: 1287 kcal* |
| **06**ETLİ KURU FASULYEGÖKKUŞAĞI PİLAVIYOĞURTMEYVE*CAL: 1390 kcal*  | **07**YAYLA ÇORBASIKIYMA KAVURMAPİRİNÇ PİLAVIKURU CACIK *CAL: 1443 kcal* | **08**MERCİMEK ÇORBASIP. ÜSTÜ NOHUTMEVSİM SALATAAYRAN*CAL: 1390 kcal* | **09**TARHANA ÇORBASIPİLİÇ TANTUNİPİRİNÇ PİALVIMEYVE*CAL: 1287 kcal* | **10**MEVSİM TÜRLÜPİRİNÇ PİLAVIHAVUÇ TARATORMEYVE*CAL: 1422 kcal* | **11**DOMATES ÇORBASIPİLİÇ SOTEPİYAZAYRAN*CAL: 1420 kcal* | **12**PATLICAN MUSAKKAPİRİNÇ PİLAVICACIKMEYVE*CAL: 1316 kcal* |
| **13**YAYLA ÇORBASIP. ÜSTÜ NOHUTMEVSİM SALATAAYRAN*CAL:1490 kcal* | **14**YAYLA ÇORBASIETLİ FIRIN GÜVEÇPİRİNÇ PİLAVIMEYVE*CAL: 1287 kcal* | **15**Z.Y. PATATESLİ KEREVİZPİRİNÇ PİLAVIYOĞURTMEYVE*CAL: 1390 kcal* | **16**MERCİMEK ÇORBASIPÜR. KIYMA KAVURMAPİRİNÇ PİLAVIMEVSİM SALATA*CAL: 1395 kcal* | **17**Z.Y. NOHUTPİRİNÇ PİLAVIMEVSİM SALATAYOĞURT*CAL: 1395 kcal* | **18**DOMATES ÇORBASISEBZE SOTETAVA PATATESAYRAN *CAL: 1395 kcal* | **19**ETLİ FIRIN GÜVEÇPİRİNÇ PİLAVIYOĞURTMEYVE*CAL: 1316 kcal* |
| **20**KIY. YEŞİL MERCİMEKPİRİNÇ PİLAVIYOĞURTMEYVE*CAL: 1360* | **21**MANTAR ÇORBASIDİYARBAKIR GÜVECİPİRİNÇ PİLAVIKIŞ SALATASI*CAL:1304 kcal* | **22**MERCİMEK ÇORBASIFIR.GAR SPECİAL BUTPİRİNÇ PİLAVIAYRAN*CAL: 1287 kcal* | **23**Z.Y TAZE FASULYEPİRİNÇ PİLAVIYOĞURTMEYVE*CAL: 1425 kcal* | **24**EZOGELİN ÇORBABALIK TAVAYEŞİL SALATAMEYVE*CAL: 1385 kcal*  | **25**MERCİMEK ÇORBASIPİLİÇ SOTEPİRİNÇ PİLAVIAYRAN *CAL: 1395 kcal* | **26**KIYMALI BEZELYEPİRİNÇ PİLAVIYOĞURTMEYVE*CAL: 1287 kcal* |
| **27**YAYLA ÇORBASIP.ÜSTÜ ET KAVURMAMEVSİM SALATAAYRAN*CAL: 1360* | **28**Z.Y. NOHUTPİRİNÇ PİLAVIYOĞURTMEYVE*CAL:1304 kcal* | **29**MANTAR ÇORBASIGAR ÇITIR PİLİÇPİRİNÇ PİLAVIAYRAN*CAL: 1287 kcal* | **30**DOMATES ÇORBASIYOĞ. Z.Y. DOLMAMEVSİM SALATAMEYVE*CAL: 1395 kcal* | **31**KIYMA KAVURMAPİRİNÇ PİALVIKIŞ SALATASIYOĞURT*CAL: 1385 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.*