

 **T.C. EGE ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ**

Sağlık, Kültür ve Spor Daire Başkanlığı

 Beslenme Hizmetleri Şube Müdürlüğü

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

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***PAZARTESİ******(MONDAY)*** | ***SALI******(TUESDAY)*** | ***ÇARŞAMBA******(WEDNESDAY)*** | ***PERŞEMBE******(THURSDAY)*** | ***CUMA******(FRIDAY)*** | ***CUMARTESİ******(SATURDAY)*** | ***PAZAR******(SUNDAY)*** |
|  |  | **RESMİ TATİL** | **02**Z.Y. BEZELYEPİRİNÇ PİLAVIYOĞURTMEYVE*CAL: 1390 kcal*  | **03**YAYLA ÇORBASIFIRINDA PATATESBULGUR PİLAVIUN HELVASI*CAL: 1360* | **04**DOMATES ÇORBASIYOĞ. SOS. KAR KIZARTMAMAKARNAKAKAO TOPU*CAL: 1340 kcal* | **05**ŞEHRİYE ÇORBASIÇITIR BROKOLİŞEH. PİRİNÇ PİLAVIMEYVE*CAL: 1287 kcal* |
| **06**MERCİMEK ÇORBASIFIR. MELANZENEKÖRİLİ BULGUR PİLAVIMEYVE*CAL: 1390 kcal* | **07**DOMATES ÇORBARÖŞTİFES. SOSLU MAKARNAMEVSİM SALATA*CAL: 1367 kcal* | **08**KARNABAHAR GRATENPİRİNÇ PİLAVIKAŞIK SALATAUN HELVASI*CAL: 1287 kcal* | **09**MANTAR ÇORBASIFELLAH KÖFTEDOM. BULGUR PİLAVIMEYVE*CAL: 1443 kcal* | **10**DÜĞÜN ÇORBASIZ.Y. ISPANAKKALEM BÖREĞİİRMİK HELVASI*CAL: 1286 kcal* | **11**Z.Y. NOHUTŞEH. PİRİNÇ PİLAVIKARIŞIK TURŞU MEYVE*CAL: 1330 kcal* | **12**BUĞDAY ÇORBASIFIRIN GÜVEÇBULGUR PİLAVIMEYVE*CAL: 1321 kcal* |
| **13**KURU FASULYEBULGUR PİLAVIMEVSİM SALATAMEYVE*CAL: 1430 kcal* | **14**MERCİMEK ÇORBASIGAR. FALAFELNAP. SOSLU MAKARNAKAŞIK SALATA*CAL: 1420 kcal* | **15**EZOGELİN ÇORBASIRÖŞTİERİŞTEMEYVE*CAL: 1287 kcal* | **16**DOMATES ÇORBASISOS.KAR. KIZARTMAKALEM BÖREKKAKAO TOPU*CAL: 1480 kcal* | **17**ŞEHRİYE ÇORBASISEBZE KAVURMAPİRİNÇ PİLAVITAHİN HELVA*CAL: 1480 kcal* | **18**SOĞAN ÇORBASIZ.Y BEZELYEMAKARNA MEYVE*CAL: 1420 kcal* | **19**EZOGELİN ÇORBASIKURU FASULYEBULGUR PİLAVIKAŞIK SALATA*CAL: 1287 kcal* |
| **20**DOMATES ÇORBASIİMAM BAYILDINAP. SOS. MAKARNAHUMUS *CAL:1390 kcal*  | **21**Z.Y. NOHUTGÖKKUŞAĞI PİLAVIMEVSİM SALATAAYVA TATLISI*CAL: 1286 kcal* | **22**MERCİMEK KÖFTESİKALEM BÖREKMEVSİM SALATASIMEYVE*CAL: 1340 kcal* | **23**SEBZE ÇORBASIZ.Y KEREVİZKÖRİLİ BULGUR PİLAVIK.LAHANA SALATASI*CAL: 1395 kcal* | **24**MAHLUTA ÇORBAZ.Y. PIRASAMAKARNAUN HELVASI*CAL: 1385 kcal*  | **25**DÜĞÜN ÇORBASIZ.Y. ISPANAKKALEM BÖREĞİKAKAO TOPU*CAL: 1330 kcal* | **26**DOMATES ÇORBASIKABAK ŞİLETAVA PATATESAYRAN *CAL: 1395 kcal* |
| **27**BARBUNYA PİLAKİNAP. SOSLU MAKARNAMEVSİM SALATAMEYVE*CAL: 1390 kcaL* | **28**MERCİMEK ÇORBASIMANTAR SOTEPİRİNÇ PİLAVIKAKAO TOPU*CAL: 1390 kcaL* | **29**Z.Y BAMYAKÖYLÜ PİLAVIKAŞIK SALATAPORT*CAL: 1340 kcal* | **30**SEBZE ÇORBASIYEŞ. MER. KÖFTESİFES. SOSLU MAKARNAMEVSİM SALATA*CAL: 1395 kcal* | **31**EZOGELİN ÇORBAKABAK KALYEŞEH. PİRİNÇ PİLAVIMEYVE*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.*