

**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. BEZELYE  PİRİNÇ PİLAVI  YOĞURT  MEYVE  *CAL: 1390 kcal* | **03**  YAYLA ÇORBASI  FIRINDA PATATES  BULGUR PİLAVI  UN HELVASI  *CAL: 1360* | **04**  DOMATES ÇORBASI  YOĞ. SOS. KAR KIZARTMA  MAKARNA  KAKAO TOPU  *CAL: 1340 kcal* | **05**  ŞEHRİYE ÇORBASI  ÇITIR BROKOLİ  ŞEH. PİRİNÇ PİLAVI  MEYVE  *CAL: 1287 kcal* |
| **06**  MERCİMEK ÇORBASI  FIR. MELANZENE  KÖRİLİ BULGUR PİLAVI  MEYVE  *CAL: 1390 kcal* | **07**  DOMATES ÇORBA  RÖŞTİ  FES. SOSLU MAKARNA  MEVSİM SALATA  *CAL: 1367 kcal* | **08**  KARNABAHAR GRATEN  PİRİNÇ PİLAVI  KAŞIK SALATA  UN HELVASI  *CAL: 1287 kcal* | **09**  MANTAR ÇORBASI  FELLAH KÖFTE  DOM. BULGUR PİLAVI  MEYVE  *CAL: 1443 kcal* | **10**  DÜĞÜN ÇORBASI  Z.Y. ISPANAK  KALEM BÖREĞİ  İRMİK HELVASI  *CAL: 1286 kcal* | **11**  Z.Y. NOHUT  ŞEH. PİRİNÇ PİLAVI  KARIŞIK TURŞU  MEYVE  *CAL: 1330 kcal* | **12**  BUĞDAY ÇORBASI  FIRIN GÜVEÇ  BULGUR PİLAVI  MEYVE  *CAL: 1321 kcal* |
| **13**  KURU FASULYE  BULGUR PİLAVI  MEVSİM SALATA  MEYVE  *CAL: 1430 kcal* | **14**  MERCİMEK ÇORBASI  GAR. FALAFEL  NAP. SOSLU MAKARNA  KAŞIK SALATA  *CAL: 1420 kcal* | **15**  EZOGELİN ÇORBASI  RÖŞTİ  ERİŞTE  MEYVE  *CAL: 1287 kcal* | **16**  DOMATES ÇORBASI  SOS.KAR. KIZARTMA  KALEM BÖREK  KAKAO TOPU  *CAL: 1480 kcal* | **17**  ŞEHRİYE ÇORBASI  SEBZE KAVURMA  PİRİNÇ PİLAVI  TAHİN HELVA  *CAL: 1480 kcal* | **18**  SOĞAN ÇORBASI  Z.Y BEZELYE  MAKARNA  MEYVE  *CAL: 1420 kcal* | **19**  EZOGELİN ÇORBASI  KURU FASULYE  BULGUR PİLAVI  KAŞIK SALATA  *CAL: 1287 kcal* |
| **20**  DOMATES ÇORBASI  İMAM BAYILDI  NAP. SOS. MAKARNA  HUMUS  *CAL:1390 kcal* | **21**  Z.Y. NOHUT  GÖKKUŞAĞI PİLAVI  MEVSİM SALATA  AYVA TATLISI  *CAL: 1286 kcal* | **22**  MERCİMEK KÖFTESİ  KALEM BÖREK  MEVSİM SALATASI  MEYVE  *CAL: 1340 kcal* | **23**  SEBZE ÇORBASI  Z.Y KEREVİZ  KÖRİLİ BULGUR PİLAVI  K.LAHANA SALATASI  *CAL: 1395 kcal* | **24**  MAHLUTA ÇORBA  Z.Y. PIRASA  MAKARNA  UN HELVASI  *CAL: 1385 kcal* | **25**  DÜĞÜN ÇORBASI  Z.Y. ISPANAK  KALEM BÖREĞİ  KAKAO TOPU  *CAL: 1330 kcal* | **26**  DOMATES ÇORBASI  KABAK ŞİLE  TAVA PATATES  AYRAN  *CAL: 1395 kcal* |
| **27**  BARBUNYA PİLAKİ  NAP. SOSLU MAKARNA  MEVSİM SALATA  MEYVE  *CAL: 1390 kcaL* | **28**  MERCİMEK ÇORBASI  MANTAR SOTE  PİRİNÇ PİLAVI  KAKAO TOPU  *CAL: 1390 kcaL* | **29**  Z.Y BAMYA  KÖYLÜ PİLAVI  KAŞIK SALATA  PORT  *CAL: 1340 kcal* | **30**  SEBZE ÇORBASI  YEŞ. MER. KÖFTESİ  FES. SOSLU MAKARNA  MEVSİM SALATA  *CAL: 1395 kcal* | **31**  EZOGELİN ÇORBA  KABAK KALYE  ŞEH. PİRİNÇ PİLAVI  MEYVE  *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.*