

**T.C. EGE ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ**

Sağlık, Kültür ve Spor Daire Başkanlığı

Beslenme Hizmetleri Şube Müdürlüğü

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

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***PAZARTESİ***  ***(MONDAY)*** | ***SALI***  ***(TUESDAY)*** | ***ÇARŞAMBA***  ***(WEDNESDAY)*** | ***PERŞEMBE***  ***(THURSDAY)*** | ***CUMA***  ***(FRIDAY)*** | ***CUMARTESİ***  ***(SATURDAY)*** | ***PAZAR***  ***(SUNDAY)*** |
|  |  | **RESMİ TATİL** | **02**  DOMATES ÇORBASI  MERCİMEK KÖFTESİ  BÖRÜLCE PİYAZI  KAKAO TOPU  *CAL: 1290 kcal* | **03**  BROKOLİ ÇORBASI  Z.Y BEZELYE  MAN. SOSLU MAKARNA  MEYVE  *CAL:1204 kcal* | **04**  EZOGELİN ÇORBASI  SULU PATATES  PAT. BÖREK  MEVSİM SALATA  *CAL: 1167 kcal* | **05**  ZY. YEŞİL MERCİMEK  PİRİNÇ PİLAVI  KAŞIK SALATA  MEYVE  *CAL: 1180 kcal* |
| **06**  KURU FASULYE  GÖKKUŞAĞI PİLAVI  MEVSİM SALATA  TAHİN HELVA  *CAL: 1290 kcal* | **07**  BUĞDAY ÇORBASI  SEBZE TAVA  KEKLİK PİLAVI  MEYVE  *CAL: 1243 kcal* | **08**  MERCİMEK ÇORBASI  P. ÜSTÜ NOHUT  KAŞIK SALATA  UN HELVASI  *CAL: 1190 kcal* | **09**  DOMATES ÇORBASI  SEBZE SOTE  MAKARNA  MEYVE  *CAL: 1187 kcal* | **10**  MEVSİM TÜRLÜ  ŞEH. PİRİNÇ PİLAVI  HAVUÇ TARATOR  KAKAO TOPU  *CAL: 1422 kcal* | **11**  DOMATES ÇORBASI  GAR. FALAFEL  PİYAZ  MEYVE  *CAL: 1120 kcal* | **12**  PATLICAN MUSAKKA  MAKARNA  MEVSİM SALATA  İRMİK HELVASI  *CAL: 1116 kcal* |
| **13**  ŞEHRİYE ÇORBASI  P. ÜSTÜ NOHUT  MEVSİM SALATA  MEYVE  *CAL:1190 kcal* | **14**  BUĞDAY ÇORBASI  FIRIN SEBZE GÜVEÇ  DOM. BULGUR PİLAVI  MEYVE  *CAL: 1087 kcal* | **15**  Z.Y. PATATESLİ KEREVİZ  PİRİNÇ PİLAVI  MEVSİM SALATA  İRMİK HELVASI  *CAL: 1190 kcal* | **16**  MERCİMEK ÇORBASI  Y. MER. KÖFTE  MAKARNA  MEVSİM SALATA  *CAL: 1168 kcal* | **17**  Z.Y. NOHUT  KÖYLÜ PİLAVI  KAŞIK SALATA  KAKAO TOPU  *CAL: 1195 kcal* | **18**  DOMATES ÇORBASI  KABAK ŞİLE  TAVA PATATES  MEYVE  *CAL: 1295 kcal* | **19**  SEBZELİ FIRIN GÜVEÇ  BULGUR PİLAVI  MEVSİM SALATA  UN HELVASI  *CAL: 1216 kcal* |
| **20**  YEŞİL MERCİMEK  ŞEH. PİRİNÇ PİLAVI  MEVSİM SALATA  TAHİN HELVA  *CAL: 1160* | **21**  MANTAR ÇORBASI  DİYARBAKIR GÜVECİ  DOM. BULGUR PİLAVI  KIŞ SALATASI  *CAL:1204 kcal* | **22**  MERCİMEK ÇORBASI  FIR. MELANZENE  FES. SOSLU MAKARNA MEYVE  *CAL: 1187 kcal* | **23**  Z.Y TAZE FASULYE  PİRİNÇ PİLAVI  MEVİM SALATA  MEYVE  *CAL: 1425 kcal* | **24**  EZOGELİN ÇORBA  MERCİMEK KÖFTE  YEŞİL SALATA  TAHİN HELVA  *CAL: 1085 kcal* | **25**  MERCİMEK ÇORBASI  İMAM BAYILDI  PİRİNÇ PİLAVI  MEYVE  *CAL: 1195 kcal* | **26**  Z.Y BEZELYE  MAKARNA  MEVSİM SALATA  UN HELVASI  *CAL: 1187 kcal* |
| **27**  TEL ŞEHRİYE ÇORBASI  P.ÜSTÜ KURU FASULYE  MEVSİM SALATA  MEYVE  *CAL: 1260* | **28**  Z.Y. NOHUT  DOM. BULGUR PİLAVI  YOĞURT  PORTAKALLI PELTE  *CAL:1224 kcal* | **29**  MANTAR ÇORBASI  FELLAH KÖFTE  DOMATESLİ MAKARNA MEYVE  *CAL: 1187 kcal* | **30**  DOMATES ÇORBASI  Z.Y. DOLMA  KALEM BÖREĞİ  UN HELVASI  *CAL: 1195 kcal* | **31**  GAR. FALAFEL  MAKARNA  KIŞ SALATASI  TAHİN HELVA  *CAL: 1185 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.*