

 **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 ÇORBASIMERCİMEK KÖFTESİBÖRÜLCE PİYAZIKAKAO TOPU*CAL: 1290 kcal*  | **03**BROKOLİ ÇORBASIZ.Y BEZELYEMAN. SOSLU MAKARNAMEYVE*CAL:1204 kcal* | **04**EZOGELİN ÇORBASISULU PATATESPAT. BÖREKMEVSİM SALATA*CAL: 1167 kcal* | **05**ZY. YEŞİL MERCİMEKPİRİNÇ PİLAVIKAŞIK SALATAMEYVE*CAL: 1180 kcal* |
| **06**KURU FASULYEGÖKKUŞAĞI PİLAVIMEVSİM SALATATAHİN HELVA*CAL: 1290 kcal*  | **07**BUĞDAY ÇORBASISEBZE TAVAKEKLİK PİLAVIMEYVE *CAL: 1243 kcal* | **08**MERCİMEK ÇORBASIP. ÜSTÜ NOHUTKAŞIK SALATAUN HELVASI*CAL: 1190 kcal* | **09**DOMATES ÇORBASISEBZE SOTEMAKARNAMEYVE*CAL: 1187 kcal* | **10**MEVSİM TÜRLÜŞEH. PİRİNÇ PİLAVIHAVUÇ TARATORKAKAO TOPU*CAL: 1422 kcal* | **11**DOMATES ÇORBASIGAR. FALAFELPİYAZMEYVE*CAL: 1120 kcal* | **12**PATLICAN MUSAKKAMAKARNAMEVSİM SALATAİRMİK HELVASI*CAL: 1116 kcal* |
| **13**ŞEHRİYE ÇORBASIP. ÜSTÜ NOHUTMEVSİM SALATAMEYVE*CAL:1190 kcal* | **14**BUĞDAY ÇORBASIFIRIN SEBZE GÜVEÇDOM. BULGUR PİLAVIMEYVE*CAL: 1087 kcal* | **15**Z.Y. PATATESLİ KEREVİZPİRİNÇ PİLAVIMEVSİM SALATAİRMİK HELVASI*CAL: 1190 kcal* | **16**MERCİMEK ÇORBASIY. MER. KÖFTEMAKARNAMEVSİM SALATA*CAL: 1168 kcal* | **17**Z.Y. NOHUTKÖYLÜ PİLAVIKAŞIK SALATAKAKAO TOPU *CAL: 1195 kcal* | **18**DOMATES ÇORBASIKABAK ŞİLETAVA PATATESMEYVE *CAL: 1295 kcal* | **19**SEBZELİ FIRIN GÜVEÇBULGUR PİLAVIMEVSİM SALATAUN HELVASI*CAL: 1216 kcal* |
| **20**YEŞİL MERCİMEKŞEH. PİRİNÇ PİLAVIMEVSİM SALATATAHİN HELVA*CAL: 1160* | **21**MANTAR ÇORBASIDİYARBAKIR GÜVECİDOM. BULGUR PİLAVIKIŞ SALATASI*CAL:1204 kcal* | **22**MERCİMEK ÇORBASIFIR. MELANZENEFES. SOSLU MAKARNA MEYVE*CAL: 1187 kcal* | **23**Z.Y TAZE FASULYEPİRİNÇ PİLAVIMEVİM SALATAMEYVE*CAL: 1425 kcal* | **24**EZOGELİN ÇORBAMERCİMEK KÖFTEYEŞİL SALATATAHİN HELVA*CAL: 1085 kcal*  | **25**MERCİMEK ÇORBASIİMAM BAYILDIPİRİNÇ PİLAVIMEYVE *CAL: 1195 kcal* | **26**Z.Y BEZELYEMAKARNAMEVSİM SALATAUN HELVASI*CAL: 1187 kcal* |
| **27**TEL ŞEHRİYE ÇORBASIP.ÜSTÜ KURU FASULYEMEVSİM SALATAMEYVE*CAL: 1260* | **28**Z.Y. NOHUTDOM. BULGUR PİLAVIYOĞURTPORTAKALLI PELTE*CAL:1224 kcal* | **29**MANTAR ÇORBASIFELLAH KÖFTEDOMATESLİ MAKARNA MEYVE*CAL: 1187 kcal* | **30**DOMATES ÇORBASIZ.Y. DOLMAKALEM BÖREĞİUN HELVASI*CAL: 1195 kcal* | **31**GAR. FALAFELMAKARNAKIŞ SALATASITAHİN 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.*