

 **T.C. EGE ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ**

Sağlık, Kültür ve Spor Daire Başkanlığı

 Beslenme Hizmetleri Şube Müdürlüğü

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

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***PAZARTESİ******(MONDAY)*** | ***SALI******(TUESDAY)*** | ***ÇARŞAMBA******(WEDNESDAY)*** | ***PERŞEMBE******(THURSDAY)*** | ***CUMA******(FRIDAY)*** | ***CUMARTESİ******(SATURDAY)*** | ***PAZAR******(SUNDAY)*** |
|  |  | **RESMİ TATİL** | **02**Z.Y. BEZELYETER. PİRİNÇ PİLAVIYOĞURTMEYVE*CAL: 1390 kcal*  | **03**YAYLA ÇORBASIFIRINDA PATATESBULGUR PİLAVITULUMBA TATLISI*CAL: 1360* | **04**DOMATES ÇORBASIYOĞ. SOS. KAR KIZARTMAMAKARNAPROFİTEROL*CAL: 1340 kcal* | **05**TARHANA ÇORBASIÇITIR BROKOLİŞEH. PİRİNÇ PİLAVIYOĞURT*CAL: 1287 kcal* |
| **06**MERCİMEK ÇORBASIFIR. MELANZENEKÖRİLİ BULGUR PİLAVIMEYVE*CAL: 1390 kcal* | **07**KR. DOMATES ÇORBARÖŞTİFES. SOSLU MAKARNAMEVSİM SALATA*CAL: 1367 kcal* | **08**KARNABAHAR GRATENPİRİNÇ PİLAVIYOĞURTSARAY BURMA*CAL: 1287 kcal* | **09**KR. MANTAR ÇORBASIFELLAH KÖFTEDOM. BULGUR PİLAVIYOĞURT*CAL: 1443 kcal* | **10**DÜĞÜN ÇORBASIYOĞURTLU ISPANAKKALEM BÖREĞİFIRIN SÜTLAÇ*CAL: 1286 kcal* | **11**Z.Y. NOHUTŞEH. PİRİNÇ PİLAVIKARIŞIK TURŞU YOĞURT*CAL: 1330 kcal* | **12**YOĞURT ÇORBASIFIRIN GÜVEÇBULGUR PİLAVIMEYVE*CAL: 1321 kcal* |
| **13**KURU FASULYEBULGUR PİLAVIYOĞURTCEVİZLİ BAKLAVA*CAL: 1430 kcal* | **14**MERCİMEK ÇORBASIGAR. FALAFELNAP. SOSLU MAKARNAYOĞURT*CAL: 1420 kcal* | **15**EZOGELİN ÇORBASIRÖŞTİPEY. ERİŞTEAYRAN*CAL: 1287 kcal* | **16**DOMATES ÇORBASIYOĞ.SOS.KAR. KIZARTMASU BÖREĞİ SUPANGLE*CAL: 1480 kcal* | **17**ŞEHRİYE ÇORBASISEBZE KAVURMATER. PİRİNÇ PİLAVIYOĞURT*CAL: 1480 kcal* | **18**SOĞAN ÇORBASIZ.Y BEZELYEPEY. MAKARNA MEYVE*CAL: 1420 kcal* | **19**EZOGELİN ÇORBASIKURU FASULYEBULGUR PİLAVICACIK*CAL: 1287 kcal* |
| **20**TARHANA ÇORBASIİMAM BAYILDINAP. SOS. MAKARNAKURU CACIK *CAL:1390 kcal*  | **21**Z.Y. NOHUTGÖKKUŞAĞI PİLAVIYOĞURTAYVA TATLISI*CAL: 1286 kcal* | **22**MERCİMEK KÖFTESİSU BÖREĞİMEVSİM SALATASIMEYVE*CAL: 1340 kcal* | **23**KR. SEBZE ÇORBASIZ.Y KEREVİZKÖRİLİ BULGUR PİLAVIPEMBE SULTAN*CAL: 1395 kcal* | **24**MAHLUTA ÇORBAZ.Y. PIRASAMAKARNAŞÖBİYET*CAL: 1385 kcal*  | **25**DÜĞÜN ÇORBASIYOĞURTLU ISPANAKKALEM BÖREĞİ SUPANGLE*CAL: 1330 kcal* | **26**DOMATES ÇORBASIGAR. SEBZELİ PİZZATAVA PATATESAYRAN *CAL: 1395 kcal* |
| **27**BARBUNYA PİLAKİNAP. SOSLU MAKARNAYOĞURTMEYVE*CAL: 1390 kcaL* | **28**MERCİMEK ÇORBASIMANTAR SOTETER. PİRİNÇ PİLAVITİRAMUSU*CAL: 1390 kcaL* | **29**Z.Y BAMYAKÖYLÜ PİLAVIYOĞURTKEMALPAŞA TATLISI*CAL: 1340 kcal* | **30**KR. SEBZE ÇORBASIYEŞ. MER. KÖFTESİFES. SOSLU MAKARNAMEVSİM SALATA*CAL: 1395 kcal* | **31**EZOGELİN ÇORBAKABAK KALYEŞEH. PİRİNÇ PİLAVIAYRAN*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.*