

**T.C. EGE ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ**

Sağlık, Kültür ve Spor Daire Başkanlığı

Beslenme Hizmetleri Şube Müdürlüğü

**2025 YILI OCAK AYI ÖĞLE VEJETERYAN 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  CEVİZLİ BROWNİ  *CAL: 1290 kcal* | **03**  BROKOLİ ÇORBASI  Z.Y BEZELYE  MAN. SOSLU MAKARNA  AYRAN  *CAL:1204 kcal* | **04**  EZOGELİN ÇORBASI  SULU PATATES  SU BÖREĞİ  MEVSİM SALATA  *CAL: 1167 kcal* | **05**  ZY. YEŞİL MERCİMEK  PİRİNÇ PİLAVI  YOĞURT  KALBURABASTI  *CAL: 1180 kcal* |
| **06**  KURU FASULYE  GÖKKUŞAĞI PİLAVI  YOĞURT  CEVİZLİ KADAYIF  *CAL: 1290 kcal* | **07**  YAYLA ÇORBASI  SEBZE TAVA  KEKLİK PİLAVI  KURU CACIK  *CAL: 1243 kcal* | **08**  MERCİMEK ÇORBASI  P. ÜSTÜ NOHUT  SUPANGLE  AYRAN  *CAL: 1190 kcal* | **09**  TARHANA ÇORBASI  SEBZE SOTE  FIRIN MAKARNA  MEYVE  *CAL: 1187 kcal* | **10**  MEVSİM TÜRLÜ  ŞEH. PİRİNÇ PİLAVI  HAVUÇ TARATOR  CEVİZLİ BROWNİE  *CAL: 1422 kcal* | **11**  DOMATES ÇORBASI  GAR. FALAFEL  PİYAZ  AYRAN  *CAL: 1120 kcal* | **12**  PATLICAN MUSAKKA  MAKARNA  CACIK  PEYNİR TATLISI  *CAL: 1116 kcal* |
| **13**  ŞEHRİYE ÇORBASI  P. ÜSTÜ NOHUT  MEVSİM SALATA  AYRAN  *CAL:1190 kcal* | **14**  YAYLA ÇORBASI  FIRIN SEBZE GÜVEÇ  DOM. BULGUR PİLAVI  MEYVE  *CAL: 1087 kcal* | **15**  Z.Y. PATATESLİ KEREVİZ  TER. PİRİNÇ PİLAVI  YOĞURT  ŞÖBİYET  *CAL: 1190 kcal* | **16**  MERCİMEK ÇORBASI  Y. MER. KÖFTE  PEYNİRLİ MAKARNA  MEVSİM SALATA  *CAL: 1168 kcal* | **17**  Z.Y. NOHUT  KÖYLÜ PİLAVI  YOĞURT  PROFİTEROL  *CAL: 1195 kcal* | **18**  DOMATES ÇORBASI  GAR.SEBZELİ PİZZA  TAVA PATATES  AYRAN  *CAL: 1295 kcal* | **19**  SEBZELİ FIRIN GÜVEÇ  BULGUR PİLAVI  YOĞURT  ŞEKERPARE  *CAL: 1216 kcal* |
| **20**  YEŞİL MERCİMEK  ŞEH. PİRİNÇ PİLAVI  YOĞURT  ŞAMBALİ  *CAL: 1160* | **21**  KR. MANTAR ÇORBASI  DİYARBAKIR GÜVECİ  DOM. BULGUR PİLAVI  KIŞ SALATASI  *CAL:1204 kcal* | **22**  MERCİMEK ÇORBASI  FIR. MELANZENE  FES. SOSLU MAKARNA AYRAN  *CAL: 1187 kcal* | **23**  Z.Y TAZE FASULYE  TER. PİRİNÇ PİLAVI  YOĞURT  CEVİZLİ BAKLAVA  *CAL: 1425 kcal* | **24**  EZOGELİN ÇORBA  MERCİMEK KÖFTE  YEŞİL SALATA  TAHİN HELVA  *CAL: 1085 kcal* | **25**  MERCİMEK ÇORBASI  İMAM BAYILDI  PİRİNÇ PİLAVI  AYRAN  *CAL: 1195 kcal* | **26**  Z.Y BEZELYE  PEY. MAKARNA  YOĞURT  TULUMBA TATLISI  *CAL: 1187 kcal* |
| **27**  TEL ŞEHRİYE ÇORBASI  P.ÜSTÜ KURU FASULYE  MEVSİM SALATA  AYRAN  *CAL: 1260* | **28**  Z.Y. NOHUT  DOM. BULGUR PİLAVI  YOĞURT  SARAY BURMA  *CAL:1224 kcal* | **29**  KR. MANTAR ÇORBASI  FELLAH KÖFTE  DOMATESLİ MAKARNA AYRAN  *CAL: 1187 kcal* | **30**  DOMATES ÇORBASI  YOĞ. Z.Y. DOLMA  KALEM BÖREĞİ  SAKIZLI MUHALLEBİ  *CAL: 1195 kcal* | **31**  GAR. FALAFEL  PEY. MAKARNA  KIŞ SALATASI  TULUMBA TATLISI  *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.*