

**T.C. EGE ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ**

Sağlık, Kültür ve Spor Daire Başkanlığı

 Beslenme Hizmetleri Şube Müdürlüğü

 **2023 YILI ŞUBAT AYI AKŞAM VEGAN YEMEK LİSTESİ**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***PAZARTESİ******(MONDAY)*** | ***SALI******(TUESDAY)*** | ***ÇARŞAMBA******(WEDNESDAY)*** | ***PERŞEMBE******(THURSDAY)*** | ***CUMA******(FRIDAY)*** | ***CUMARTESİ******(SATURDAY)*** | ***PAZAR******(SUNDAY)*** |
|  |  | **01**ŞEHRİYE ÇORBASEBZE SOTENAP. SOSLU MAKARNAMEVSİM SALATA*CAL: 1193 kcal* | **02**DOMATES ÇORBASIKABAK ŞİLEBÖRÜLCE SALATASIHURMA TOPU*CAL: 1277 kcal* | **03**ŞEHRİYE ÇORBASIPATATES RÖŞTİPİRİNÇ PİLAVIMEYVE*CAL: 1201 kcal* | **04**EZOGELİN ÇORBASIZ.Y. ISPANAKPATATESLİ BÖREKPORTAKALLI PELTE*CAL: 1249 kcal* | **05**TOYGA ÇORBASIZ.Y. BARBUNYAŞEHRİYE PİLAVIMEYVE*CAL: 1158 kcal* |
| **06**SEB. NOHUTBULGUR PİLAVIACILI EZMEÇOBAN SALATA*CAL: 1260 kcal* | **07** DOMATES ÇORBASISEBZE GÜVEÇMAKARNAMEYVE*CAL: 1150 kcal* | **08**Z.Y. BEZELYEŞEH. PİRİNÇ PİLAVITAHİN HELVAMEVİM SALATA*CAL:1310 kcal* | **09**TOYGA ÇORBASISEBZE SOTEBULGUR PİLAVIMEYVE*CAL: 1300 kcal* | **10**FIR. MELANZENESOSLU MAKARNAÇOBAN SALATAİRMİK HELVASI*CAL:1160 kcal* | **11**BUĞDAY ÇORBASIFIR. SEBZE SOTEŞEH. PİRİNÇ PİLAVIMEYVE*CAL:1204 kcal* | **12**DOMATES ÇORBASIMENGEN MUSAKKAERİŞTEKARIŞIK TURŞU*CAL: 1243 kcal* |
| **13**EZOGELİN ÇORBASISEBZE TAVAŞEH. PİRİNÇ PİLAVIMEYVE*CAL:1170 kcal* | **14**BUĞDAY ÇORBASIZ.Y. TAZE FASULYEŞEH. BULGUR PİLAVIPORTAKALLI PELTE*CAL: 1140 kcal* | **15**MERCİMEK ÇORBAISPANAK KÖFTECEVİZLİ ERİŞTEÇOBAN SALATA*CAL: 1250 kcal* | **16**Z.Y. NOHUTŞEH. PİRİNÇ PİLAVIKARIŞIK TURŞUUN HELVASI*CAL: 1120 kcal* | **17**EZOGELİN ÇORBASISEB. KIŞ KEBABINAP. SOSLU MAKARNAMEYVE*CAL: 1300 kcal* | **18**Z.Y. KEREVİZPATATESLİ BÖREKMEVSİM SALATAİRMİK HELVASI*CAL: 1356 kcal* | **19**TOYGA ÇORBAISPANAK ŞİLESEB. BULGUR PİLAVIMEYVE*CAL: 1241 kcal* |
| **20**MERCİMEK ÇORBAPATATES KÖFTEERİŞTEMEYVE*CAL: 1439 kcal* | **21**EZOGELİN ÇORBASIZ.Y. ISPANAKBULGUR PİLAVIİRMİK HELVASI*CAL: 1174 kcal* | **22**DOMATES ÇORBASISEBZE SOTESOSLU MAKARNAMEYVE*CAL: 1340 kcal* | **23**Z.Y. YEŞİL MERCİMEKŞEH. PİRİNÇ PİLAVIMEVSİM SALATAHAVUÇ TOPU*CAL: 1442 kcal* | **24**TEL ŞEHRİYE ÇORBASIMEVSİM TÜRLÜSOSLU MAKARNAKOMPOSTO*CAL: 1139 kcal* | **25**DOMATES ÇORBASISEBZE TAVABARBUNYA PİLAKİACILI EZME*CAL: 1139 kcal* | **26**Z.Y. PIRASAPATATESLİ BÖREKÇOBAN SALATAİRMİK HELVASI*CAL: 1396 kcal* |
| **27**SEBZE GRATENSOSLU MAKARNALUTENİSAÜZÜM HOŞAFI *CAL: 1258 kcal* | **28**KÖYLÜ ÇORBASIKABAK ŞİLEERİŞTEMEYVE*CAL:1162 kcal* |  |  |  |  |  |

***\*****Yukarıda belirtilen 1 öğünlük toplam kalori değerlerine, 50 gr ekmeğin değeri olan 160 kalori ilave edilmiştir.* ***\**** *1 öğünün ortalama kalori değeri 1446 kcal‘dir.*