

**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 ÇORBA  SEBZE SOTE  NAP. SOSLU MAKARNA  MEVSİM SALATA  *CAL: 1193 kcal* | **02**  DOMATES ÇORBASI  KABAK ŞİLE  BÖRÜLCE SALATASI  HURMA TOPU  *CAL: 1277 kcal* | **03**  ŞEHRİYE ÇORBASI  PATATES RÖŞTİ  PİRİNÇ PİLAVI  MEYVE  *CAL: 1201 kcal* | **04**  EZOGELİN ÇORBASI  Z.Y. ISPANAK  PATATESLİ BÖREK  PORTAKALLI PELTE  *CAL: 1249 kcal* | **05**  TOYGA ÇORBASI  Z.Y. BARBUNYA  ŞEHRİYE PİLAVI  MEYVE  *CAL: 1158 kcal* |
| **06**  SEB. NOHUT  BULGUR PİLAVI  ACILI EZME  ÇOBAN SALATA  *CAL: 1260 kcal* | **07**  DOMATES ÇORBASI  SEBZE GÜVEÇ  MAKARNA  MEYVE  *CAL: 1150 kcal* | **08**  Z.Y. BEZELYE  ŞEH. PİRİNÇ PİLAVI  TAHİN HELVA  MEVİM SALATA  *CAL:1310 kcal* | **09**  TOYGA ÇORBASI  SEBZE SOTE  BULGUR PİLAVI  MEYVE  *CAL: 1300 kcal* | **10**  FIR. MELANZENE  SOSLU MAKARNA  ÇOBAN SALATA  İRMİK HELVASI  *CAL:1160 kcal* | **11**  BUĞDAY ÇORBASI  FIR. SEBZE SOTE  ŞEH. PİRİNÇ PİLAVI  MEYVE  *CAL:1204 kcal* | **12**  DOMATES ÇORBASI  MENGEN MUSAKKA  ERİŞTE  KARIŞIK TURŞU  *CAL: 1243 kcal* |
| **13**  EZOGELİN ÇORBASI  SEBZE TAVA  ŞEH. PİRİNÇ PİLAVI  MEYVE  *CAL:1170 kcal* | **14**  BUĞDAY ÇORBASI  Z.Y. TAZE FASULYE  ŞEH. BULGUR PİLAVI  PORTAKALLI PELTE  *CAL: 1140 kcal* | **15**  MERCİMEK ÇORBA  ISPANAK KÖFTE  CEVİZLİ ERİŞTE  ÇOBAN SALATA  *CAL: 1250 kcal* | **16**  Z.Y. NOHUT  ŞEH. PİRİNÇ PİLAVI  KARIŞIK TURŞU  UN HELVASI  *CAL: 1120 kcal* | **17**  EZOGELİN ÇORBASI  SEB. KIŞ KEBABI  NAP. SOSLU MAKARNA  MEYVE  *CAL: 1300 kcal* | **18**  Z.Y. KEREVİZ  PATATESLİ BÖREK  MEVSİM SALATA  İRMİK HELVASI  *CAL: 1356 kcal* | **19**  TOYGA ÇORBA  ISPANAK ŞİLE  SEB. BULGUR PİLAVI  MEYVE  *CAL: 1241 kcal* |
| **20**  MERCİMEK ÇORBA  PATATES KÖFTE  ERİŞTE  MEYVE  *CAL: 1439 kcal* | **21**  EZOGELİN ÇORBASI  Z.Y. ISPANAK  BULGUR PİLAVI  İRMİK HELVASI  *CAL: 1174 kcal* | **22**  DOMATES ÇORBASI  SEBZE SOTE  SOSLU MAKARNA  MEYVE  *CAL: 1340 kcal* | **23**  Z.Y. YEŞİL MERCİMEK  ŞEH. PİRİNÇ PİLAVI  MEVSİM SALATA  HAVUÇ TOPU  *CAL: 1442 kcal* | **24**  TEL ŞEHRİYE ÇORBASI  MEVSİM TÜRLÜ  SOSLU MAKARNA  KOMPOSTO  *CAL: 1139 kcal* | **25**  DOMATES ÇORBASI  SEBZE TAVA  BARBUNYA PİLAKİ  ACILI EZME  *CAL: 1139 kcal* | **26**  Z.Y. PIRASA  PATATESLİ BÖREK  ÇOBAN SALATA  İRMİK HELVASI  *CAL: 1396 kcal* |
| **27**  SEBZE GRATEN  SOSLU MAKARNA  LUTENİSA  ÜZÜM HOŞAFI  *CAL: 1258 kcal* | **28**  KÖYLÜ ÇORBASI  KABAK ŞİLE  ERİŞTE  MEYVE  *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.*