

**T.C. EGE ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ**

Sağlık, Kültür ve Spor Daire Başkanlığı

Beslenme Hizmetleri Şube Müdürlüğü

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

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***PAZARTESİ***  ***(MONDAY)*** | ***SALI***  ***(TUESDAY)*** | ***ÇARŞAMBA***  ***(WEDNESDAY)*** | ***PERŞEMBE***  ***(THURSDAY)*** | ***CUMA***  ***(FRIDAY)*** | ***CUMARTESİ***  ***(SATURDAY)*** | ***PAZAR***  ***(SUNDAY)*** |
|  |  | **01**  BUĞDAY ÇORBASI  FIRINDA MELANZENE  PİRİNÇ PİLAVI  MEYVE  *CAL: 1248 kcal* | **02**  MAHLUTA ÇORBA  SEBZE SOTE  BULGUR PİLAVI  İRMİK TATLISI  *CAL: 1179 kcal* | **03**  Z.Y TAZE FASULYE  SOSLU MAKARNA  MEVSİM SALATA  UN HELVASI  *CAL: 1382 kcal* | **04**  DOMATES ÇORBA  SEBZE SOTE  PATATES KIZARTMASI  KAŞIK SALATA  *CAL: 1145 kcal* | **05**  MANTAR ÇORBA  BİBER DOLMA  SOSLU MAKARNA  MEYVE  *CAL: 1265 kcal* |
| **06**  MERCİMEK ÇORBASI  P. ÜSTÜ MANTAR KAV.  MEVSİM SALATA  KARIŞIK TURŞU  *CAL: 1184 kcal* | **07**  PATATES OTURTMA  BULGUR PİLAVI  ACILI EZME  PORTAKALLI PELTE  *CAL: 1218 kcal* | **08**  PİRİNÇ ÇORBASI  MANTAR SOTE  NAP. SOS. MAKARNA  HAVUÇ TOPU  *CAL: 1396 kcal* | **09**  KURU FASULYE  ŞEH. PİRİNÇ PİLAVI  ACILI EZME  ÜZÜM HOŞAFI  *CAL: 1472 kcal* | **10**  ŞEHRİYE ÇORBASI  Z.Y TAZE FASULYE  SEB. BULGUR PİLAVI  HURMA TOPU  *CAL:1269 kcal* | **11**  DOMATES ÇORBASI  KARIŞIK KIZARTMA  SOSLU MAKARNA  KAŞIK SALATASI  *CAL:1199 kcal* | **12**  KÖYLÜ ÇORBA  SEBZE KAVURMA  ŞEH. BULGUR PİLAVI  MEYVE  *CAL: 1305 kcal* |
| **13**  DOMATES ÇORBA  FALAFEL  BÖRÜLCE SALATASI  MEYVE  *CAL: 1287 kcal* | **14**  ŞEEHRİYE ÇORBA  PATATES ROŞTİ  ŞEH. PİRİNÇ PİLAVI  MEYVE  *CAL: 1360 kcal* | **15**  Z.Y. PIRASA  SOSLU MAKARNA  MEYVE  İRMİK HELVASI  *CAL:1440 kcal* | **16**  MERCİMEK ÇORBASI  SEBZE GÜVEÇ  SOSLU MAKARNA  KARIŞIK TURŞU  *CAL: 1195 kcal* | **17**  Z.Y YEŞİL MERCİMEK  KÖYLÜ PİLAVI  ACILI EZME  MEYVE  *CAL:1185 kcal* | **18**  ŞEHRİYE ÇORBASI  ISPANAK KÖFTE  Z.Y. BARBUNYA  MEYVE  *CAL: 1221kcal* | **19**  EZOGELİN ÇORBASI  BİBER DOLMA  SOSLU MAKARNA  İRMİK HELVASI  *CAL: 1168 kcal* |
| **20**  KURU FASULYE  ŞEH. PİRİNÇ PİLAVI  LUTENİSA  KARIŞIK TURŞU  *CAL: 1368 kcal* | **21**  EZOGELİN ÇORBASI  FIRINDA SEBZE SOTE  NAP. SOSLU MAKARNA  MEVSİM SALATA  *CAL: 1204 kcal* | **22**  Z.Y. BEZELYE  PİRİNÇ PİLAVI  KAŞIK SALATA  TAHİN HELVA  *CAL: 1384 kcal* | **23**  DOMATES ÇORBASI  SEBZE TAVA  ERİŞTE  MEYVE  *CAL: 1396 kcal* | **24**  KÖYLÜ ÇORBASI  MANTAR SOTE  ŞEH. BULGUR PİLAVI  MEYVE  *CAL: 1290 kcal* | **25**  DOMATES ÇORBASI  Z.Y. KEREVİZ  ŞEH.PİRİNÇ PİLAVI  KORNİŞON TURŞU  *CAL: 1220 kcal* | **26**  PİRİNÇ ÇORBASI  Z.Y. BARBUNYA  ŞEHRİYE PİLAVI  MEYVE  *CAL: 1316kcal* |
| **27**  MERCİMEK ÇORBASI  P. ÜSTÜ KURU FASULYE  MEVSİM SALATA  KARIŞIK TURŞU  *CAL: 1190 kcal* | **28**  Z.Y. NOHUT  BULGUR PİLAVI  ACILI EZME  TAHİN HELVA  *CAL: 1441 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.*