

**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 ÇORBASIFIRINDA MELANZENEPİRİNÇ PİLAVIMEYVE*CAL: 1248 kcal* | **02**MAHLUTA ÇORBASEBZE SOTEBULGUR PİLAVIİRMİK TATLISI*CAL: 1179 kcal* | **03**Z.Y TAZE FASULYESOSLU MAKARNAMEVSİM SALATAUN HELVASI*CAL: 1382 kcal* | **04**DOMATES ÇORBASEBZE SOTEPATATES KIZARTMASIKAŞIK SALATA*CAL: 1145 kcal* | **05**MANTAR ÇORBABİBER DOLMASOSLU MAKARNAMEYVE*CAL: 1265 kcal* |
| **06**MERCİMEK ÇORBASIP. ÜSTÜ MANTAR KAV.MEVSİM SALATAKARIŞIK TURŞU*CAL: 1184 kcal* | **07**PATATES OTURTMABULGUR PİLAVIACILI EZMEPORTAKALLI PELTE*CAL: 1218 kcal* | **08**PİRİNÇ ÇORBASIMANTAR SOTENAP. SOS. MAKARNAHAVUÇ TOPU*CAL: 1396 kcal* | **09**KURU FASULYEŞEH. PİRİNÇ PİLAVIACILI EZMEÜZÜM HOŞAFI*CAL: 1472 kcal* | **10**ŞEHRİYE ÇORBASIZ.Y TAZE FASULYESEB. BULGUR PİLAVIHURMA TOPU *CAL:1269 kcal* | **11**DOMATES ÇORBASIKARIŞIK KIZARTMASOSLU MAKARNAKAŞIK SALATASI*CAL:1199 kcal* | **12**KÖYLÜ ÇORBASEBZE KAVURMAŞEH. BULGUR PİLAVIMEYVE*CAL: 1305 kcal* |
| **13**DOMATES ÇORBAFALAFELBÖRÜLCE SALATASIMEYVE*CAL: 1287 kcal* | **14**ŞEEHRİYE ÇORBAPATATES ROŞTİŞEH. PİRİNÇ PİLAVIMEYVE*CAL: 1360 kcal* | **15**Z.Y. PIRASASOSLU MAKARNAMEYVEİRMİK HELVASI*CAL:1440 kcal* | **16**MERCİMEK ÇORBASISEBZE GÜVEÇSOSLU MAKARNAKARIŞIK TURŞU*CAL: 1195 kcal* | **17**Z.Y YEŞİL MERCİMEKKÖYLÜ PİLAVIACILI EZMEMEYVE*CAL:1185 kcal* | **18**ŞEHRİYE ÇORBASIISPANAK KÖFTEZ.Y. BARBUNYAMEYVE*CAL: 1221kcal* | **19**EZOGELİN ÇORBASIBİBER DOLMASOSLU MAKARNAİRMİK HELVASI*CAL: 1168 kcal* |
| **20**KURU FASULYEŞEH. PİRİNÇ PİLAVILUTENİSAKARIŞIK TURŞU*CAL: 1368 kcal* | **21**EZOGELİN ÇORBASIFIRINDA SEBZE SOTENAP. SOSLU MAKARNAMEVSİM SALATA*CAL: 1204 kcal* | **22**Z.Y. BEZELYEPİRİNÇ PİLAVIKAŞIK SALATATAHİN HELVA*CAL: 1384 kcal* | **23**DOMATES ÇORBASISEBZE TAVAERİŞTEMEYVE*CAL: 1396 kcal* | **24**KÖYLÜ ÇORBASIMANTAR SOTEŞEH. BULGUR PİLAVIMEYVE*CAL: 1290 kcal* | **25**DOMATES ÇORBASIZ.Y. KEREVİZŞEH.PİRİNÇ PİLAVIKORNİŞON TURŞU*CAL: 1220 kcal* | **26**PİRİNÇ ÇORBASIZ.Y. BARBUNYAŞEHRİYE PİLAVIMEYVE*CAL: 1316kcal* |
| **27**MERCİMEK ÇORBASIP. ÜSTÜ KURU FASULYEMEVSİM SALATAKARIŞIK TURŞU*CAL: 1190 kcal* | **28**Z.Y. NOHUTBULGUR PİLAVIACILI EZMETAHİN 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.*