

**T.C. EGE ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ**

Sağlık, Kültür ve Spor Daire Başkanlığı

Beslenme Hizmetleri Şube Müdürlüğü

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

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***PAZARTESİ***  ***(MONDAY)*** | ***SALI***  ***(TUESDAY)*** | ***ÇARŞAMBA***  ***(WEDNESDAY)*** | ***PERŞEMBE***  ***(THURSDAY)*** | ***CUMA***  ***(FRIDAY)*** | ***CUMARTESİ***  ***(SATURDAY)*** | ***PAZAR***  ***(SUNDAY)*** |
|  |  | **01**  BUĞDAY ÇORBASI  FIRINDA MELANZENE  TER. PİRİNÇ PİLAVI  MEYVE  *CAL: 1548 kcal* | **02**  MAHLUTA ÇORBA  SEBZE SOTE  BULGUR PİLAVI  SUPANGLE  *CAL: 1379 kcal* | **03**  Z.Y TAZE FASULYE  SOSLU MAKARNA  KURU CACIK  BROWNİ  *CAL: 1582 kcal* | **04**  DOMATES ÇORBA  SEBZELİ PİZZA  PATATES KIZARTMASI  AYRAN  *CAL: 1345 kcal* | **05**  KR. MANTAR ÇORBA  YOĞ. BİBER DOLMA  SOSLU MAKARNA  TİRAMİSU  *CAL: 1465 kcal* |
| **06**  MERCİMEK ÇORBASI  P. ÜSTÜ MANTAR KAV.  MEVSİM SALATA  AYRAN  *CAL: 1284 kcal* | **07**  PATATES OTURTMA  BULGUR PİLAVI  YOĞURT  PEYNİR TATLISI  *CAL: 1218 kcal* | **08**  YAYLA ÇORBA  MANTAR SOTE  NAP. SOS. MAKARNA  HAVUÇ TOPU  *CAL: 1596 kcal* | **09**  KURU FASULYE  ŞEH. PİRİNÇ PİLAVI  CACIK  CEVİZLİ BAKLAVA  *CAL: 1672 kcal* | **10**  TARHANA ÇORBASI  Z.Y TAZE FASULYE  SEB. BULGUR PİLAVI  AYRAN  *CAL:1369 kcal* | **11**  DOMATES ÇORBASI  YOĞ. KARIŞIK KIZARTMA  SOSLU MAKARNA  PROFİTEROL  *CAL:1399 kcal* | **12**  KÖYLÜ ÇORBA  SEBZE KAVURMA  ŞEH. BULGUR PİLAVI  MEYVE  *CAL: 1605 kcal* |
| **13**  DOMATES ÇORBA  FALAFEL  BÖRÜLCE SALATASI  SARAY BURMA  *CAL: 1587 kcal* | **14**  TARHANA ÇORBA  PATATES ROŞTİ  ŞEH. PİRİNÇ PİLAVI  MEYVE  *CAL: 1560 kcal* | **15**  Z.Y. PIRASA  SOSLU MAKARNA  YOĞURT  SÜTLAÇ  *CAL:1640 kcal* | **16**  MERCİMEK ÇORBASI  SEBZE GÜVEÇ  SOSLU MAKARNA  AYRAN  *CAL: 1395 kcal* | **17**  Z.Y YEŞİL MERCİMEK  KÖYLÜ PİLAVI  YOĞURT  CEV. BASMA KADAYIF  *CAL:1385 kcal* | **18**  ŞEHRİYE ÇORBASI  ISPANAK MÜCVER  Z.Y. BARBUNYA  AYRAN  *CAL: 1321kcal* | **19**  EZOGELİN ÇORBASI  YOĞ. BİBER DOLMA  SOSLU MAKARNA  REVANİ  *CAL: 1268 kcal* |
| **20**  KURU FASULYE  ŞEH. PİRİNÇ PİLAVI  YOĞURT  CEVİZLİ BAKLAVA  *CAL: 1468 kcal* | **21**  EZOGELİN ÇORBASI  FIRINDA SEBZE SOTE  NAP. SOSLU MAKARNA  MEVSİM SALATA  *CAL: 1404 kcal* | **22**  Z.Y. BEZELYE  PİRİNÇ PİLAVI  YOĞURT  PROFİTEROL  *CAL: 1684 kcal* | **23**  DOMATES ÇORBASI  SEBZE TAVA  PEY. ERİŞTE  MEYVE  *CAL: 1596 kcal* | **24**  KÖYLÜ ÇORBASI  MANTAR SOTE  ŞEH. BULGUR PİLAVI  YOĞURT  *CAL: 1590 kcal* | **25**  TARHANA ÇORBASI  ZY. KEREVİZ  ŞEH.PİRİNÇ PİLAVI  YOĞURT  *CAL: 1420 kcal* | **26**  YAYLA ÇORBASI  Z.Y. BARBUNYA  ŞEHRİYE PİLAVI  MEYVE  *CAL: 1516kcal* |
| **27**  MERCİMEK ÇORBASI  P. ÜSTÜ KURU FASULYE  MEVSİM SALATA  AYRAN  *CAL: 1390 kcal* | **28**  Z.Y. NOHUT  BULGUR PİLAVI  YOĞURT  CEVİZLİ BAKLAVA  *CAL: 1741 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.*