

 **T.C. EGE ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ**

Sağlık, Kültür ve Spor Daire Başkanlığı

 Beslenme Hizmetleri Şube Müdürlüğü

**2025 YILI TEMMUZ AYI AKŞAM GLUTENSİZ YEMEK LİSTESİ**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***PAZARTESİ******(MONDAY)*** | ***SALI******(TUESDAY)*** | ***ÇARŞAMBA******(WEDNESDAY)*** | ***PERŞEMBE******(THURSDAY)*** | ***CUMA******(FRIDAY)*** | ***CUMARTESİ******(SATURDAY)*** | ***PAZAR******(SUNDAY)*** |
|  | **01**DOMATES ÇORBASIPİLİÇ IZGARABÖRÜLCE PİYAZIMEYVE*CAL: 1420 kcal* | **02**YAZ NOHUDUPİRİNÇ PİLAVIYOĞURTMEYVE*CAL: 1287 kcal*  | **03**SEBZE ÇORBASIGAR.ÇITIR PİLİÇPİRİNÇ PİLAVI YOĞURTLU SEMİZOTU*CAL: 1480 kcal*  | **04**MAHLUTA ÇORBAZ.Y. KABAKPİRİNÇ PİLAVI MEYVE*CAL: 1480 kcal* | **05**EZOGELİN ÇORBASIY. SOS. KAR. KIZARTMAPİRİNÇ PİLAVIMEYVE*CAL: 1395 kcal* | **06**DOMATES ÇORBASIGAR. PİLİÇ IZGARATAVA PATATESAYRAN*CAL: 1287 kcal* |
| **07**Z.Y TAZE FASULYEPİRİNÇ PİLAVI YOĞURTMEYVE*CAL: 1430 kcal* | **08**MERCİMEK ÇORBASIALİNAZİK KEBABIPİRİNÇ PİLAVIMEYVE*CAL: 1286 kcal* | **09**MEVSİM TÜRLÜPİRİNÇ PİLAVI YOĞURTMEYVE*CAL: 1286 kcal* | **10**YOĞURT ÇORBASIPİLİÇ IZGARAPİRİNÇ PİLAVI ÇOBAN SALATA*CAL: 1395 kcal* | **11**PATLICAN MUSAKKAPİRİNÇ PİLAVIYOĞURTMEYVE*CAL: 1385 kcal* | **12**KIYMALI Y. MERCİMEKPİRİNÇ PİLAVI KURU CACIKMEYVE*CAL: 1330 kcal* | **13**EZOGELİN ÇORBASIKIYMA SOTEPİRİNÇ PİLAVI CACIK *CAL: 1395 kcal*  |
| **14**DOMATES ÇORBASIET SOTEPİRİNÇ PİLAVI AYRAN*CAL: 1385 kcal* | **RESMİ TATİL** | **16**DOMATES ÇORBASIPİLİÇ IZGARAMEVSİM SALATAMEYVE*CAL: 1420 kcal*  | **17**PATLICAN MUSAKKAPİRİNÇ PİLAVICACIKMEYVE*CAL: 1385 kcal*  | **18**EZOGELİN ÇORBASIPİLİÇ KAVURMAPİRİNÇ PİLAVI AYRAN*CAL: 1395 kcal* | **19**DOMATES ÇORBASIİSLİM KÖFTEPİRİNÇ PİLAVI KURU CACIK*CAL: 1287 kcal* | **20**ETLİ PATATESPİRİNÇ PİLAVI CACIKMEYVE*CAL: 1287 kcal* |
| **21**KURU FASULYEPİRİNÇ PİLAVI YOĞURTLOR TATLISI*CAL: 1390 kcaL*  | **22**MERCİMEK ÇORBASIGAR. KADINBUDU KÖFTEPİRİNÇ PİLAVI YOĞURTLU EZME*CAL: 1390 kcaL* | **23**TARHANA ÇORBASIGAR. SPECİAL BUTPİRİNÇ PİLAVI AYRAN*CAL: 1340 kcal*  | **24**ŞAFAK ÇORBASIP.ÜSTÜ ET KAVURMAMEVSİM SALATATİRAMİSU*CAL: 1385 kcal*  | **25**GULAŞ ÇORBASIY. SOS. KAR. KIZARTMAPİRİNÇ PİLAVIMEYVE*CAL: 1395 kcal* | **26**MANTAR ÇORBASIORMAN KEBABIPİRİNÇ PİLAVI YOĞURT*CAL: 1395 kcal*  | **27**ETLİ BEZELYEPİRİNÇ PİLAVIKURU CACIKMEYVE *CAL: 1395 kcal*  |
| **28**MERCİMEK ÇORBASIET KAVURMAPİRİNÇ PİLAVI ÇOBAN SALATA*CAL: 1390 kcaL* | **29**KIYMALI Y. MERCİMEKPİRİNÇ PİLAVI YOĞURTLU SEMİZOTUMEYVE*CAL: 1287 kcal* | **30**TAVUK SUYU ÇORBASIYOĞURTLU Z.Y. DOLMAMEVSİM SALATAMEYVE*CAL: 1420 kcal* | **31**KÜRDAN KÖFTEPİRİNÇ PİLAVI MEVSİM SALATAAYRAN *CAL: 1395 kcal* |  |  |  |

***\*****Yukarıda belirtilen 1 öğünlük toplam kalori değerlerine, 50 gr ekmeğin değeri olan 160 kalori ilave edilmiştir.* ***\**** *1 öğünün ortalama kalori değeri 1480 kcal‘dir.*