

**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 ÇORBASI  PİLİÇ IZGARA  BÖRÜLCE PİYAZI  MEYVE  *CAL: 1420 kcal* | **02**  YAZ NOHUDU  PİRİNÇ PİLAVI  YOĞURT  MEYVE  *CAL: 1287 kcal* | **03**  SEBZE ÇORBASI  GAR.ÇITIR PİLİÇ  PİRİNÇ PİLAVI YOĞURTLU SEMİZOTU  *CAL: 1480 kcal* | **04**  MAHLUTA ÇORBA  Z.Y. KABAK  PİRİNÇ PİLAVI  MEYVE  *CAL: 1480 kcal* | **05**  EZOGELİN ÇORBASI  Y. SOS. KAR. KIZARTMA  PİRİNÇ PİLAVI  MEYVE  *CAL: 1395 kcal* | **06**  DOMATES ÇORBASI  GAR. PİLİÇ IZGARA  TAVA PATATES  AYRAN  *CAL: 1287 kcal* |
| **07**  Z.Y TAZE FASULYE  PİRİNÇ PİLAVI  YOĞURT  MEYVE  *CAL: 1430 kcal* | **08**  MERCİMEK ÇORBASI  ALİNAZİK KEBABI  PİRİNÇ PİLAVI  MEYVE  *CAL: 1286 kcal* | **09**  MEVSİM TÜRLÜ  PİRİNÇ PİLAVI  YOĞURT  MEYVE  *CAL: 1286 kcal* | **10**  YOĞURT ÇORBASI  PİLİÇ IZGARA  PİRİNÇ PİLAVI  ÇOBAN SALATA  *CAL: 1395 kcal* | **11**  PATLICAN MUSAKKA  PİRİNÇ PİLAVI  YOĞURT  MEYVE  *CAL: 1385 kcal* | **12**  KIYMALI Y. MERCİMEK  PİRİNÇ PİLAVI  KURU CACIK  MEYVE  *CAL: 1330 kcal* | **13**  EZOGELİN ÇORBASI  KIYMA SOTE  PİRİNÇ PİLAVI  CACIK  *CAL: 1395 kcal* |
| **14**  DOMATES ÇORBASI  ET SOTE  PİRİNÇ PİLAVI  AYRAN  *CAL: 1385 kcal* | **RESMİ TATİL** | **16**  DOMATES ÇORBASI  PİLİÇ IZGARA  MEVSİM SALATA  MEYVE  *CAL: 1420 kcal* | **17**  PATLICAN MUSAKKA  PİRİNÇ PİLAVI  CACIK  MEYVE  *CAL: 1385 kcal* | **18**  EZOGELİN ÇORBASI  PİLİÇ KAVURMA  PİRİNÇ PİLAVI  AYRAN  *CAL: 1395 kcal* | **19**  DOMATES ÇORBASI  İSLİM KÖFTE  PİRİNÇ PİLAVI  KURU CACIK  *CAL: 1287 kcal* | **20**  ETLİ PATATES  PİRİNÇ PİLAVI  CACIK  MEYVE  *CAL: 1287 kcal* |
| **21**  KURU FASULYE  PİRİNÇ PİLAVI  YOĞURT  LOR TATLISI  *CAL: 1390 kcaL* | **22**  MERCİMEK ÇORBASI  GAR. KADINBUDU KÖFTE  PİRİNÇ PİLAVI YOĞURTLU EZME  *CAL: 1390 kcaL* | **23**  TARHANA ÇORBASI  GAR. SPECİAL BUT  PİRİNÇ PİLAVI AYRAN  *CAL: 1340 kcal* | **24**  ŞAFAK ÇORBASI  P.ÜSTÜ ET KAVURMA  MEVSİM SALATA  TİRAMİSU  *CAL: 1385 kcal* | **25**  GULAŞ ÇORBASI  Y. SOS. KAR. KIZARTMA  PİRİNÇ PİLAVI  MEYVE  *CAL: 1395 kcal* | **26**  MANTAR ÇORBASI  ORMAN KEBABI  PİRİNÇ PİLAVI  YOĞURT  *CAL: 1395 kcal* | **27**  ETLİ BEZELYE  PİRİNÇ PİLAVI  KURU CACIK  MEYVE  *CAL: 1395 kcal* |
| **28**  MERCİMEK ÇORBASI  ET KAVURMA  PİRİNÇ PİLAVI  ÇOBAN SALATA  *CAL: 1390 kcaL* | **29**  KIYMALI Y. MERCİMEK  PİRİNÇ PİLAVI YOĞURTLU SEMİZOTU  MEYVE  *CAL: 1287 kcal* | **30**  TAVUK SUYU ÇORBASI  YOĞURTLU Z.Y. DOLMA  MEVSİM SALATA  MEYVE  *CAL: 1420 kcal* | **31**  KÜRDAN KÖFTE  PİRİNÇ PİLAVI  MEVSİM SALATA  AYRAN  *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.*