

 **T.C. EGE ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ**

Sağlık, Kültür ve Spor Daire Başkanlığı

 Beslenme Hizmetleri Şube Müdürlüğü

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

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***PAZARTESİ******(MONDAY)*** | ***SALI******(TUESDAY)*** | ***ÇARŞAMBA******(WEDNESDAY)*** | ***PERŞEMBE******(THURSDAY)*** | ***CUMA******(FRIDAY)*** | ***CUMARTESİ******(SATURDAY)*** | ***PAZAR******(SUNDAY)*** |
|  | **01**Z.Y. BAMYAPİRİNÇ PİLAVIYOĞURTMEYVE*CAL: 1287 kcal* | **02**MANTAR ÇORBASIFIRINDA TAVUK PATATESPİRİNÇ PİLAVIÇOBAN SALATA*CAL: 1390 kcal*  | **03**KIYMALI BEZELYEPİRİNÇ PİLAVIYOĞURTMEYVE *CAL: 1443 kcal* | **04**EZOGELİN ÇORBASIPİLİÇ TOPKAPIŞAKŞUKAMEYVE*CAL: 1390 kcal* | **05**DOMATES ÇORBASIPATLICAN MUSAKKAPİRİNÇ PİLAVIKURU CACIK*CAL: 1295 kcal* | **06**ETLİ PATATESPİRİNÇ PİLAVICACIKMEYVE*CAL: 1390 kcal* |
| **07**ANADOLU ÇORBASIFIR. SEBZELİ ETLİ GÜVEÇPİRİNÇ PİLAVICACIK*CAL:1490 kcal* | **08**Z.Y NOHUTPİRİNÇ PİLAVIYOĞURTMEYVE*CAL:1304 kcal* | **09**PİRİNÇ ÇORBASIGAR. ÇITIR PİLİÇPİRİNÇ PİLAVIAYRAN*CAL: 1385 kcal*  | **10**PİRİNÇ ÇORBASIYOĞ. Z.Y DOLMAMEVSİM SALATAMEYVE*CAL: 1425 kcal* | **11**ET KAVURMAPİRİNÇ PİLAVIKURU CACIKMEYVE *CAL: 1385 kcal* | **12**DOMATES ÇORBASIPİLİÇ IZGARAŞAKŞUKAMEYVE*CAL: 1395 kcal* | **13**ORMAN KEBABIPİRİNÇ PİLAVIYOĞURTMEYVE*CAL: 1287 kcal* |
| **14**KURU FASULYEPİRİNÇ PİLAVIYOĞURTMEVSİM SALATA*CAL: 1321 kcal* | **RESMİ TATİL** | **16**MERCİMEK ÇORBASIET KAVURMAPİRİNÇ PİLAVIAYRAN*CAL: 1360* | **17**YOĞURT ÇORBASIGAR. FIR. SPECİAL BUTPİRİNÇ PİLAVIÇOBAN SALATA*CAL:1304 kcal* | **18**KIYMA SOTEPİRİNÇ PİLAVIYOĞURTMEYVE*CAL: 1321 kcal*  | **19**Z.Y BAMYAPİRİNÇ PİLAVIYOĞURTMEYVE*CAL: 1360* | **20**ÇİFTLİK KEBABIPİRİNÇ PİLAVIYOĞURTLU PATLICANMEYVE *CAL: 1286 kcal*  |
| **21**PİRİNÇ ÇORBASIET KAVURMAPİRİNÇ PİLAVIMEVSİM SALATA*CAL: 1321 kcal* | **22**DOMATES ÇORBASIKÖRİLİ PİLİÇPİRİNÇ PİLAVIMEYVE*CAL:1304 kcal* | **23**Z.Y TAZE FASULYEPİRİNÇ PİLAVIYOĞUR. CEVİZLİ KABAKMEYVE*CAL: 1321 kcal* | **24**SEBZE ÇORBASIKIYMA KAVURMAPİRİNÇ PİLAVIAYRAN*CAL: 1425 kcal* | **25**YAZ NOHUDUPİRİNÇ PİLAVIYOĞURTMEYVE*CAL: 1287 kcal* | **26**MERCİMEK ÇORBASIISPANAK ŞİLETAVA PATATESAYRAN*CAL: 1420 kcal* | **27**MEVSİM TÜRLÜPİRİNÇ PİLAVIYOĞURTMEYVE*CAL: 1287 kcal* |
| **28**DOMATES ÇORBASIKIYMA KAVURMABÖRÜLCE PİYAZIMEYVE*CAL: 1360* | **29**GULAŞ ÇORBASIZ.Y. KABAKPİRİNÇ PİLAVIYOĞURT*CAL: 1287 kcal* | **30**MERCİMEK ÇORBASIET SOTEPİRİNÇ PİLAVIÇOBAN SALATA*CAL: 1390 kcal* | **31**YAYLA ÇORBASIGAR. ÇITIR PİLİÇPİRİNÇ PİLAVIMEYVE*CAL:1304 kcal* |  |  |  |

***\*****Yukarıda belirtilen 1 öğünlük toplam kalori değerlerine, 50 gr ekmeğin değeri olan 160 kaloriilave edilmiştir.* ***\**** *1 öğünün ortalama kalori değeri 1461 kcal‘dir.*