

**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. BAMYA  PİRİNÇ PİLAVI  YOĞURT  MEYVE  *CAL: 1287 kcal* | **02**  MANTAR ÇORBASI  FIRINDA TAVUK PATATES  PİRİNÇ PİLAVI  ÇOBAN SALATA  *CAL: 1390 kcal* | **03**  KIYMALI BEZELYE  PİRİNÇ PİLAVI  YOĞURT  MEYVE  *CAL: 1443 kcal* | **04**  EZOGELİN ÇORBASI  PİLİÇ TOPKAPI  ŞAKŞUKA  MEYVE  *CAL: 1390 kcal* | **05**  DOMATES ÇORBASI  PATLICAN MUSAKKA  PİRİNÇ PİLAVI  KURU CACIK  *CAL: 1295 kcal* | **06**  ETLİ PATATES  PİRİNÇ PİLAVI  CACIK  MEYVE  *CAL: 1390 kcal* |
| **07**  ANADOLU ÇORBASI  FIR. SEBZELİ ETLİ GÜVEÇ  PİRİNÇ PİLAVI  CACIK  *CAL:1490 kcal* | **08**  Z.Y NOHUT  PİRİNÇ PİLAVI  YOĞURT  MEYVE  *CAL:1304 kcal* | **09**  PİRİNÇ ÇORBASI  GAR. ÇITIR PİLİÇ  PİRİNÇ PİLAVI  AYRAN  *CAL: 1385 kcal* | **10**  PİRİNÇ ÇORBASI  YOĞ. Z.Y DOLMA  MEVSİM SALATA  MEYVE  *CAL: 1425 kcal* | **11**  ET KAVURMA  PİRİNÇ PİLAVI  KURU CACIK  MEYVE  *CAL: 1385 kcal* | **12**  DOMATES ÇORBASI  PİLİÇ IZGARA  ŞAKŞUKA  MEYVE  *CAL: 1395 kcal* | **13**  ORMAN KEBABI  PİRİNÇ PİLAVI  YOĞURT  MEYVE  *CAL: 1287 kcal* |
| **14**  KURU FASULYE  PİRİNÇ PİLAVI  YOĞURT  MEVSİM SALATA  *CAL: 1321 kcal* | **RESMİ TATİL** | **16**  MERCİMEK ÇORBASI  ET KAVURMA  PİRİNÇ PİLAVI  AYRAN  *CAL: 1360* | **17**  YOĞURT ÇORBASI  GAR. FIR. SPECİAL BUT  PİRİNÇ PİLAVI  ÇOBAN SALATA  *CAL:1304 kcal* | **18**  KIYMA SOTE  PİRİNÇ PİLAVI  YOĞURT  MEYVE  *CAL: 1321 kcal* | **19**  Z.Y BAMYA  PİRİNÇ PİLAVI  YOĞURT  MEYVE  *CAL: 1360* | **20**  ÇİFTLİK KEBABI  PİRİNÇ PİLAVI  YOĞURTLU PATLICAN  MEYVE  *CAL: 1286 kcal* |
| **21**  PİRİNÇ ÇORBASI  ET KAVURMA  PİRİNÇ PİLAVI  MEVSİM SALATA  *CAL: 1321 kcal* | **22**  DOMATES ÇORBASI  KÖRİLİ PİLİÇ  PİRİNÇ PİLAVI  MEYVE  *CAL:1304 kcal* | **23**  Z.Y TAZE FASULYE  PİRİNÇ PİLAVI  YOĞUR. CEVİZLİ KABAK  MEYVE  *CAL: 1321 kcal* | **24**  SEBZE ÇORBASI  KIYMA KAVURMA  PİRİNÇ PİLAVI  AYRAN  *CAL: 1425 kcal* | **25**  YAZ NOHUDU  PİRİNÇ PİLAVI  YOĞURT  MEYVE  *CAL: 1287 kcal* | **26**  MERCİMEK ÇORBASI  ISPANAK ŞİLE  TAVA PATATES  AYRAN  *CAL: 1420 kcal* | **27**  MEVSİM TÜRLÜ  PİRİNÇ PİLAVI  YOĞURT  MEYVE  *CAL: 1287 kcal* |
| **28**  DOMATES ÇORBASI  KIYMA KAVURMA  BÖRÜLCE PİYAZI  MEYVE  *CAL: 1360* | **29**  GULAŞ ÇORBASI  Z.Y. KABAK  PİRİNÇ PİLAVI  YOĞURT  *CAL: 1287 kcal* | **30**  MERCİMEK ÇORBASI  ET SOTE  PİRİNÇ PİLAVI  ÇOBAN SALATA  *CAL: 1390 kcal* | **31**  YAYLA ÇORBASI  GAR. ÇITIR PİLİÇ  PİRİNÇ PİLAVI  MEYVE  *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.*