

 **T.C. EGE ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ**

Sağlık, Kültür ve Spor Daire Başkanlığı

 Beslenme Hizmleri Şube Müdürlüğü

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

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***PAZARTESİ******(MONDAY)*** | ***SALI******(TUESDAY)*** | ***ÇARŞAMBA******(WEDNESDAY)*** | ***PERŞEMBE******(THURSDAY)*** | ***CUMA******(FRIDAY)*** | ***CUMARTESİ******(SATURDAY)*** | ***PAZAR******(SUNDAY)*** |
|  | **01**DOMATES ÇORBASIGAR. FALAFELBÖRÜLCE PİYAZIMEYVE*CAL: 1420 kcal* | **02**YAZ NOHUDUŞEH. PİRİNÇ PİLAVIKAŞIK SALATAMEYVE*CAL: 1287 kcal*  | **03**SEBZE ÇORBASIFELLAH KÖFTEKÖRİLİ BULGUR PİLAVISEMİZOTU SALATASI*CAL: 1480 kcal*  | **04**MAHLUTA ÇORBAZ.Y. KABAKMAKARNAİRMİK HELVASI*CAL: 1480 kcal* | **05**EZOGELİN ÇORBASISOSLU KAR. KIZARTMAPATATESLİ BÖREKKAKAO TOPU*CAL: 1395 kcal* | **06**DOMATES ÇORBASIISPANAK ŞİLETAVA PATATESMEYVE*CAL: 1287 kcal* |
| **07**Z.Y. TAZE FASULYEMAKARNAKAŞIK SALATATAHİN HELVA*CAL: 1430 kcal* | **08**MERCİMEK ÇORBASIMELANZENEŞEH. PİRİNÇ PİLAVIHAVUÇ TOPU*CAL: 1286 kcal* | **09**MEVSİM TÜRLÜKÖYLÜ PİLAVIACILI EZMEUN HELVASI*CAL: 1286 kcal* | **10**PİRİNÇ ÇORBASIRÖŞTİSOSLU MAKARNAÇOBAN SALATA*CAL: 1395 kcal* | **11**PATLICAN MUSAKKAŞEH. PİRİNÇ PİLAVIKAŞIK SALATAMEYVE*CAL: 1385 kcal* | **12**Z.Y. MERCİMEKERİŞTEACILI EZMETAHİN HELVA*CAL: 1330 kcal* | **13**EZOGELİN ÇORBASIFIR. SOSLU PATATESMAKARNAMEYVE *CAL: 1395 kcal*  |
| **14**DOMATES ÇORBASIKAPYA DOLMASIUN HELVASIMEVSİM SALATA*CAL: 1385 kcal* | **RESMİ TATİL** | **16**DOMATES ÇORBASIRÖŞTİMEVSİM SALATAMEYVE*CAL: 1420 kcal*  | **17**PATLICAN MUSAKKAŞEH. PİRİNÇ PİLAVIMEVSİM SALATAİRMİK HELVASI*CAL: 1385 kcal*  | **18**EZOGELİN ÇORBASISEBZE KARRİDOM. SOSLU MAKARNAMEYVE*CAL: 1395 kcal* | **19**DOMATES ÇORBASIMELANZENEBULGUR PİLAVIACILI ZME*CAL: 1287 kcal* | **20**SULU PATATESMAKARNAKAŞIK SALATAMEYVE*CAL: 1287 kcal* |
| **21**KURU FASULYEBULGUR PİLAVIMEVSİM SALATAMEYVE*CAL: 1390 kcaL*  | **22**MERCİMEK ÇORBASIFELLAH KÖFTENAP. SOSLU MAKARNAACILI EZME*CAL: 1390 kcaL* | **23**TARHANA ÇORBASIZ.Y. KEREVİZERİŞTEMEYVE*CAL: 1340 kcal*  | **24**ŞAFAK ÇORBASIP. ÜSTÜ KURU FASULYEMEVSİM SALATAKAKAO TOPU*CAL: 1385 kcal*  | **25**DOMATES ÇORBASISOS. KAR. KIZARTMAPATATESLİ BÖREKMEYVE*CAL: 1395 kcal* | **26**MANTAR ÇORBASISEBZE SOTEMAKARNAMEVSİM SALATA*CAL: 1395 kcal*  | **27**Z.Y. BEZELYEŞEH. PİRİNÇ PİLAVIMEVSİM SALATAMEYVE*CAL: 1395 kcal*  |
| **28**MERCİMEK ÇORBASIKAPYA DOLMASIÇOBAN SALATAKAKAO TOPU*CAL: 1390 kcaL* | **29**Z.Y. MERCİMEKERİŞTESEMİZOTU SALATASIMEYVE*CAL: 1287 kcal* | **30**DOMATES ÇORBASIZ.Y. DOLMAPATATESLİ BÖREKTAHİN HELVA*CAL: 1420 kcal* | **31**MELANZENENAP. SOSLU MAKARNAMEVSİM SALATAMEYVE*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.*