

**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 ÇORBASI  GAR. FALAFEL  BÖRÜLCE PİYAZI  MEYVE  *CAL: 1420 kcal* | **02**  YAZ NOHUDU  ŞEH. PİRİNÇ PİLAVI  KAŞIK SALATA  MEYVE  *CAL: 1287 kcal* | **03**  SEBZE ÇORBASI  FELLAH KÖFTE  KÖRİLİ BULGUR PİLAVI  SEMİZOTU SALATASI  *CAL: 1480 kcal* | **04**  MAHLUTA ÇORBA  Z.Y. KABAK  MAKARNA  İRMİK HELVASI  *CAL: 1480 kcal* | **05**  EZOGELİN ÇORBASI  SOSLU KAR. KIZARTMA  PATATESLİ BÖREK  KAKAO TOPU  *CAL: 1395 kcal* | **06**  DOMATES ÇORBASI  ISPANAK ŞİLE  TAVA PATATES  MEYVE  *CAL: 1287 kcal* |
| **07**  Z.Y. TAZE FASULYE  MAKARNA  KAŞIK SALATA  TAHİN HELVA  *CAL: 1430 kcal* | **08**  MERCİMEK ÇORBASI  MELANZENE  ŞEH. PİRİNÇ PİLAVI  HAVUÇ TOPU  *CAL: 1286 kcal* | **09**  MEVSİM TÜRLÜ  KÖYLÜ PİLAVI  ACILI EZME  UN HELVASI  *CAL: 1286 kcal* | **10**  PİRİNÇ ÇORBASI  RÖŞTİ  SOSLU MAKARNA  ÇOBAN SALATA  *CAL: 1395 kcal* | **11**  PATLICAN MUSAKKA  ŞEH. PİRİNÇ PİLAVI  KAŞIK SALATA  MEYVE  *CAL: 1385 kcal* | **12**  Z.Y. MERCİMEK  ERİŞTE  ACILI EZME  TAHİN HELVA  *CAL: 1330 kcal* | **13**  EZOGELİN ÇORBASI  FIR. SOSLU PATATES  MAKARNA  MEYVE  *CAL: 1395 kcal* |
| **14**  DOMATES ÇORBASI  KAPYA DOLMASI  UN HELVASI  MEVSİM SALATA  *CAL: 1385 kcal* | **RESMİ TATİL** | **16**  DOMATES ÇORBASI  RÖŞTİ  MEVSİM SALATA  MEYVE  *CAL: 1420 kcal* | **17**  PATLICAN MUSAKKA  ŞEH. PİRİNÇ PİLAVI  MEVSİM SALATA  İRMİK HELVASI  *CAL: 1385 kcal* | **18**  EZOGELİN ÇORBASI  SEBZE KARRİ  DOM. SOSLU MAKARNA  MEYVE  *CAL: 1395 kcal* | **19**  DOMATES ÇORBASI  MELANZENE  BULGUR PİLAVI  ACILI ZME  *CAL: 1287 kcal* | **20**  SULU PATATES  MAKARNA  KAŞIK SALATA  MEYVE  *CAL: 1287 kcal* |
| **21**  KURU FASULYE  BULGUR PİLAVI  MEVSİM SALATA  MEYVE  *CAL: 1390 kcaL* | **22**  MERCİMEK ÇORBASI  FELLAH KÖFTE  NAP. SOSLU MAKARNA  ACILI EZME  *CAL: 1390 kcaL* | **23**  TARHANA ÇORBASI  Z.Y. KEREVİZ  ERİŞTE  MEYVE  *CAL: 1340 kcal* | **24**  ŞAFAK ÇORBASI  P. ÜSTÜ KURU FASULYE  MEVSİM SALATA  KAKAO TOPU  *CAL: 1385 kcal* | **25**  DOMATES ÇORBASI  SOS. KAR. KIZARTMA  PATATESLİ BÖREK  MEYVE  *CAL: 1395 kcal* | **26**  MANTAR ÇORBASI  SEBZE SOTE  MAKARNA  MEVSİM SALATA  *CAL: 1395 kcal* | **27**  Z.Y. BEZELYE  ŞEH. PİRİNÇ PİLAVI  MEVSİM SALATA  MEYVE  *CAL: 1395 kcal* |
| **28**  MERCİMEK ÇORBASI  KAPYA DOLMASI  ÇOBAN SALATA  KAKAO TOPU  *CAL: 1390 kcaL* | **29**  Z.Y. MERCİMEK  ERİŞTE  SEMİZOTU SALATASI  MEYVE  *CAL: 1287 kcal* | **30**  DOMATES ÇORBASI  Z.Y. DOLMA  PATATESLİ BÖREK  TAHİN HELVA  *CAL: 1420 kcal* | **31**  MELANZENE  NAP. SOSLU MAKARNA  MEVSİM SALATA  MEYVE  *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.*