

**T.C. EGE ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ**

Sağlık, Kültür ve Spor Daire Başkanlığı

Beslenme Hizmetleri Şube Müdürlüğü

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

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***PAZARTESİ***  ***(MONDAY)*** | ***SALI***  ***(TUESDAY)*** | ***ÇARŞAMBA***  ***(WEDNESDAY)*** | ***PERŞEMBE***  ***(THURSDAY)*** | ***CUMA***  ***(FRIDAY)*** | ***CUMARTESİ***  ***(SATURDAY)*** | ***PAZAR***  ***(SUNDAY)*** |
|  | **01**  Z.Y. BAMYA  ŞEH. PİRİNÇ PİLAVI  MEVSİM SALATA  UN HELVASI  *CAL: 1287 kcal* | **02**  MANTAR ÇORBASI  SULU PATATES  ERİŞTE  ÇOBAN SALATA  *CAL: 1390 kcal* | **03**  Z.Y. BEZELYE  PİRİNÇ PİLAVI  KAŞIK SALATA  MEYVE  *CAL: 1443 kcal* | **04**  EZOGELİN ÇORBASI  RÖŞTİ  ŞAKŞUKA  MEYVE  *CAL: 1390 kcal* | **05**  DOMATES ÇORBASI  İMAM BAYILDI  BULGUR PİLAVI  KAŞIK SALATA  *CAL: 1295 kcal* | **06**  SULU PATATES  MAKARNA  ACILI EZME  TAHİN HELVA  *CAL: 1390 kcal* |
| **07**  ANADOLU ÇORBASI  FIR. SEBZELİ GÜVEÇ  ŞEH. PİRİNÇ PİLAVI  MEVSİM SALATA  *CAL:1490 kcal* | **08**  Z.Y NOHUT  DOM. BULGUR PİLAVI  ACILI EZME  TAHİN HELVA  *CAL:1304 kcal* | **09**  PİRİNÇ ÇORBASI  GAR. FALAFEL  MANTAR SOS. MAKARNA  MEYVE  *CAL: 1385 kcal* | **10**  ŞEHRİYE ÇORBASI  Z.Y DOLMA  PATATESLİ BÖREK  KAKAO TOPU  *CAL: 1425 kcal* | **11**  SULU PATATES  ŞEH. PİRİNÇ PİLAVI  MEVSİM SALATA  MEYVE  *CAL: 1385 kcal* | **12**  DOMATES ÇORBASI  FELLAH KÖFTE  ŞAKŞUKA  KAKAO TOPU  *CAL: 1395 kcal* | **13**  SEBZE KAVURMA  PİRİNÇ PİLAVI  KAŞIK SALATA  MEYVE  *CAL: 1287 kcal* |
| **14**  KURU FASULYE  BULGUR PİLAVI  MEVSİM SALATA  MEYVE  *CAL: 1321 kcal* | **RESMİ TATİL** | **16**  MERCİMEK ÇORBASI  P. ÜSTÜ KURU FASULYE  KAKAO TOPU  MEVSİM SALATA  *CAL: 1360* | **17**  PİRİNÇ ÇORBASI  Z.Y. BEZELYE  ERİŞTE  ÇOBAN SALATA  *CAL:1304 kcal* | **18**  Z.Y. KEREVİZ  KÖRİLİ BULGUR PİLAVI  ACILI EZME  UN HELVASI  *CAL: 1321 kcal* | **19**  Z.Y BAMYA  ŞEH. PİRİNÇ PİLAVI  ACILI EZME  TAHİN HELVA  *CAL: 1360* | **20**  SEBZE SOTE  BULGUR PİLAVI  PATLICAN EZME  MEYVE  *CAL: 1286 kcal* |
| **21**  ŞEHRİYE ÇORBASI  KAPYA DOLMASI  MEVSİM SALATA  TAHİN HELVA  *CAL: 1321 kcal* | **22**  UN ÇORBASI  SEBZE KARRİ  DOM. BULGUR PİLAVI  MEYVE  *CAL:1304 kcal* | **23**  Z.Y TAZE FASULYE  PİRİNÇ PİLAVI  CEVİZLİ KABAK EZME  HURMA TOPU  *CAL: 1321 kcal* | **24**  SEBZE ÇORBASI  MELANZENE  NAP. SOSLU MAKARNA  MEYVE  *CAL: 1425 kcal* | **25**  YAZ NOHUDU  KÖYLÜ PİLAVİ  KAŞIK SALATA  HAVUÇ TOPU  *CAL: 1287 kcal* | **26**  MERCİMEK ÇORBASI  KABAK KALYE  TAVA PATATES  MEYVE  *CAL: 1420 kcal* | **27**  MEVSİM TÜRLÜ  BULGUR PİLAVI  MEVSİM SALATA  MEYVE  *CAL: 1287 kcal* |
| **28**  DOMATES ÇORBASI  FELLAH KÖFTE  BÖRÜLCE PİYAZI  MEYVE  *CAL: 1360* | **29**  DOMATES ÇORBASI  Z.Y. KABAK  MAKARNA  KAŞIK SALATA  *CAL: 1287 kcal* | **30**  MERCİMEK ÇORBASI  MELANZENE  PİRİNÇ PİLAVI  ÇOBAN SALATA  *CAL: 1390 kcal* | **31**  PİRİNÇ ÇORBASI  GAR. FALAFEL  MAKARNA  İRMİK HELVASI  *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.*