

 **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. BAMYAŞEH. PİRİNÇ PİLAVIMEVSİM SALATAUN HELVASI*CAL: 1287 kcal* | **02**MANTAR ÇORBASISULU PATATESERİŞTEÇOBAN SALATA*CAL: 1390 kcal*  | **03**Z.Y. BEZELYEPİRİNÇ PİLAVIKAŞIK SALATAMEYVE *CAL: 1443 kcal* | **04**EZOGELİN ÇORBASIRÖŞTİŞAKŞUKAMEYVE*CAL: 1390 kcal* | **05**DOMATES ÇORBASIİMAM BAYILDIBULGUR PİLAVIKAŞIK SALATA*CAL: 1295 kcal* | **06**SULU PATATESMAKARNAACILI EZMETAHİN HELVA*CAL: 1390 kcal* |
| **07**ANADOLU ÇORBASIFIR. SEBZELİ GÜVEÇŞEH. PİRİNÇ PİLAVIMEVSİM SALATA*CAL:1490 kcal* | **08**Z.Y NOHUTDOM. BULGUR PİLAVIACILI EZMETAHİN HELVA*CAL:1304 kcal* | **09**PİRİNÇ ÇORBASIGAR. FALAFELMANTAR SOS. MAKARNAMEYVE*CAL: 1385 kcal*  | **10**ŞEHRİYE ÇORBASIZ.Y DOLMAPATATESLİ BÖREKKAKAO TOPU*CAL: 1425 kcal* | **11**SULU PATATESŞEH. PİRİNÇ PİLAVIMEVSİM SALATAMEYVE *CAL: 1385 kcal* | **12**DOMATES ÇORBASIFELLAH KÖFTEŞAKŞUKAKAKAO TOPU*CAL: 1395 kcal* | **13**SEBZE KAVURMAPİRİNÇ PİLAVIKAŞIK SALATAMEYVE*CAL: 1287 kcal* |
| **14**KURU FASULYEBULGUR PİLAVIMEVSİM SALATAMEYVE*CAL: 1321 kcal* | **RESMİ TATİL** | **16**MERCİMEK ÇORBASIP. ÜSTÜ KURU FASULYEKAKAO TOPUMEVSİM SALATA*CAL: 1360* | **17**PİRİNÇ ÇORBASIZ.Y. BEZELYEERİŞTEÇOBAN SALATA*CAL:1304 kcal* | **18**Z.Y. KEREVİZKÖRİLİ BULGUR PİLAVIACILI EZMEUN HELVASI*CAL: 1321 kcal*  | **19**Z.Y BAMYAŞEH. PİRİNÇ PİLAVIACILI EZMETAHİN HELVA*CAL: 1360* | **20**SEBZE SOTEBULGUR PİLAVIPATLICAN EZMEMEYVE *CAL: 1286 kcal*  |
| **21**ŞEHRİYE ÇORBASIKAPYA DOLMASIMEVSİM SALATATAHİN HELVA*CAL: 1321 kcal* | **22**UN ÇORBASISEBZE KARRİDOM. BULGUR PİLAVIMEYVE*CAL:1304 kcal* | **23**Z.Y TAZE FASULYEPİRİNÇ PİLAVICEVİZLİ KABAK EZMEHURMA TOPU*CAL: 1321 kcal* | **24**SEBZE ÇORBASIMELANZENENAP. SOSLU MAKARNAMEYVE*CAL: 1425 kcal* | **25**YAZ NOHUDUKÖYLÜ PİLAVİKAŞIK SALATAHAVUÇ TOPU*CAL: 1287 kcal* | **26**MERCİMEK ÇORBASIKABAK KALYETAVA PATATESMEYVE*CAL: 1420 kcal* | **27**MEVSİM TÜRLÜBULGUR PİLAVIMEVSİM SALATAMEYVE*CAL: 1287 kcal* |
| **28**DOMATES ÇORBASIFELLAH KÖFTEBÖRÜLCE PİYAZIMEYVE*CAL: 1360* | **29**DOMATES ÇORBASIZ.Y. KABAKMAKARNAKAŞIK SALATA*CAL: 1287 kcal* | **30**MERCİMEK ÇORBASIMELANZENEPİRİNÇ PİLAVIÇOBAN SALATA*CAL: 1390 kcal* | **31**PİRİNÇ ÇORBASIGAR. FALAFELMAKARNAİRMİK 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.*