



ÇANAKKALE ONSEKİZ MART ÜNİVERSİTESİ

EKİM - 2025 VEGAN YEMEK MENÜSÜ



Siz seçin, biz yapalım

29.09.2025 Ezogelin Çorba (203) Barbunya (299) Arpa Şehriye Pilavı (360) Hoşaf (232)	30.09.2025 Mercimek Çorba (216) Mantar Sote (120) Sade Pirinç Pilavı (306) Karışık Salata (38)	01.10.2025 Sebze Çorba (128) Kuru Fasulye (272) Nohutlu Bulgur Pilavı (302) Karışık Turşu (21)	02.10.2025 Mantar Çorba (102) Zeytinyağlı Patates (144) Şehriyeli Kuskus (353) Meyve Suyu (100)	03.10.2025 Domates Çorba (109) Karışık Kızartma (348) Bezelyeli Pirinç Pilavı (344) Elma (116)
06.10.2025 Köylü Çorba (166) Zeytinyağlı Türlü (154) Sade Bulgur Pilavı (271) Elma Tatlısı (448)	07.10.2025 Arpa Şehriye Çorba (125) Yeşil Mercimek (272) Şehriyeli Kuskus (353) Çoban Salata (64)	08.10.2025 Buğday Çorba (131) Zeytinyağlı Patlıcan (149) Bahar Pilavı (282) Meyve Suyu (100)	09.10.2025 Ezogelin Çorba (203) Zeytinyağlı Bezelye (243) Zey. Kabak Dolma (377) Tahin Helvası (389)	10.10.2025 Mercimek Çorba (216) Nohut (283) Sade Pirinç Pilavı (306) Komposto (205)
13.10.2025 Domates Çorba (109) Kuru Fasulye (272) Arpa Şeh. Pirinç Pilavı (345) Karışık Turşu (21)	14.10.2025 Mantar Çorba (102) Barbunya (299) Arpa Şehriye Pilavı (360) Fasulye Piyazı (186)	15.10.2025 Ezogelin Çorba (203) Mantar Sote (120) Sebzeli Makarna (388) İncir Tatlısı (492)	16.10.2025 Mercimek Çorba (216) Karışık Kızartma (348) Şehriyeli Kuskus (353) Elma (116)	17.10.2025 Sebze Çorba (128) Şakşuka (342) Cevizli Erişte (300) Meyve Suyu (100)
20.10.2025 Buğday Çorba (131) Zeytinyağlı Patates (144) Tel Şeh. Bulgur Pilavı (306) Marul Salatası (58)	21.10.2025 Ezogelin Çorba (203) Zeytinyağlı Bezelye (243) Nohutlu Pirinç Pilavı (342) Meyve Suyu (100)	22.10.2025 Mercimek Çorba (216) İmambayıldı (327) Erişte Kavurma (434) Hoşaf (232)	23.10.2025 Sebze Çorba (128) Yeşil Mercimek (272) Dom. Sos. Makarna (319) Kemalpaşa Tatlısı (166)	24.10.2025 Tarhana Çorba (118) Nohut (283) Şehriyeli Kuskus (353) Karışık Turşu (21)
27.10.2025 Arpa Şehriye Çorba (125) Mantar Sote (120) Mısırlı Pirinç Pilavı (320) Aşure (530)	28.10.2025 Köylü Çorba (166) Kuru Fasulye (272) Zey. Biber Dolma (303) Komposto (205)	29.10.2025 29 Ekim Cumhuriyet Bayramı	30.10.2025 Ezogelin Çorba (203) Barbunya (299) Erişte Kavurma (235) Meyve Suyu (100)	31.10.2025 Mercimek Çorba (216) Karışık Kızartma (348) Makarna Kavurma (310) Mandalina (69)

Yemeklerin üretiminde glutenli tahıllar [buğday vb], yumurta, balık, süt ve süt ürünleri, sert kabuklu meyveler [ceviz, fındık vb], kereviz gibi alerjiye neden olan gıdalar kullanılmaktadır.

* Yemeklerin yanında parantez içinde gösterilen sayılar "kcal" cinsinden yemeklerin enerji miktarıdır ve enerji hesaplamasında "Besin Bileşim Cetveli" temel alınmıştır. Yukarıdaki enerji değerleri porsiyona göre değişiklik göstermektedir. Yukarıda belirtilen kalori miktarlarına ekmek dahil değildir.

*Vegan menü uygulaması, ÖSEM Yemekhanesi'nde ayrı bir yemek dağıtım alanında sunuluyor olup diğer merkez yemekhanelerde seçmelidir.