



ÇANAKKALE ONSEKİZ MART ÜNİVERSİTESİ

MART - 2025 VEGAN YEMEK MENÜSÜ



03.03.2025 Ezogelin Çorba (160) ZY Portakallı Pırasa (223) Garnitürlü Erişte (237) Aşure (414)	04.03.2025 Mantar Çorba (104) Nohut (317) Tel Şeh. Pirinç Pilavı (272) Komposto (203)	05.03.2025 Pirinç Çorba (132) Karışık Kızartma (338) Makarna Kavurma (273) Kırmızı Lahana Salatası (36)	06.03.2025 Mercimek Çorba (147) Pazı Kavurma (117) Şehriyeli Kuskus (303) Muz (151)	07.03.2025 Buğday Çorba (116) Yeşil Mercimek (279) Arpa Şeh. Bulgur Pilavı (276) Limonlu Pelte (120)
10.03.2025 Sebze Çorba (99) ZY Ispanak (137) Nohutlu Pirinç Pilavı (347) Karışık Salata (37)	11.03.2025 Domates Çorba (86) ZY Portakallı Kereviz (120) Sade Bulgur Pilavı (270) Ayva Tatlısı (350)	12.03.2025 Ezogelin Çorba (160) Barbunya (295) ZY Biber Dolma (420) Mandalina (133)	13.03.2025 Havuç Çorba (81) Fırın Karnabahar (500) Fesl. Sos. Spagetti (282) Kadayıf (341)	14.03.2025 Mercimek Çorba (147) ZY Bezelye (146) Arpa Şehriye Pilavı (321) Meyve Suyu (90)
17.03.2025 Yüksük Çorba (197) Pazı Kavurma (187) Sade Bulgur Pilavı (270) Portakal (101)	18.03.2025 Buğday Çorba (116) Kuru Fasulye (239) Arpa Şeh. Pirinç Pilavı (345) Hoşaf (188)	19.03.2025 Mercimek Çorba (147) ZY Portakallı Pırasa (223) Sebzeli Erişte (305) Karışık Salata (37)	20.03.2025 Köylü Çorba (177) Karışık Kızartma (338) Şehriyeli Kuskus (303) Lokma Tatlısı (598)	21.03.2025 Domates Çorba (86) Yeşil Mercimek (279) Fıstıklı Kuş Üzümlü Pirinç Pilavı (294) Aşure (414)
24.03.2025 Ezogelin Çorba (160) ZY Bezelye (146) Erişte Kavurma (212) Kadayıf (341)	25.03.2025 Pirinç Çorba (132) Nohut (317) ZY Biber Dolma (420) Karışık Turşu (24)	26.03.2025 Balkabağı Çorba (57) Fırın Karnabahar (500) Dom. Sos. Makarna (282) Meyve Suyu (90)	27.03.2025 Mercimek Çorba (147) ZY Ispanak (137) Arpa Şehriye Pilavı (321) Havuç Turp Salatası (46)	28.03.2025 Sebze Çorba (99) ZY Portakallı Kereviz (120) Nohutlu Bulgur Pilavı (382) Muz (151)



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.