



ÇANAKKALE ONSEKİZ MART ÜNİVERSİTESİ

TEMMUZ - 2025 VEGAN YEMEK MENÜSÜ



Siz seçin, biz yapalım

30.06.2025 Ezogelin Çorba (160) Karışık Kızartma (338) Sebzeli Makarna (318) Marul Salatası (30)	01.07.2025 Şehriye Çorba (154) Zey. Bezelye (146) Sade Bulgur Pilavı (270) Karışık Turşu (24)	02.07.2025 Köylü Çorba (177) Nohut (317) Tel Şeh. Pirinç Pilavı (272) Komposto (203)	03.07.2025 Mercimek Çorba (147) Zey. Taze Fasulye (149) Erişte Kavurma (212) Tahin Helvası (225)	04.07.2025 Domates Çorba (86) Şakşuka (302) Bahar Pilavı (319) Karpuz/Kavun (60)
07.07.2025 Havuç Çorba (81) Zey. Patates (144) Şehriyeli Kuskus (303) Meyve Suyu (90)	08.07.2025 Köylü Çorba (177) Barbunya (295) Tel Şeh. Bulgur Pilavı (276) Kadayıf (341)	09.07.2025 Mantar Çorba (104) Zey. Börülce (104) Arpa Şehriye Pilavı (321) Karışık Salata (37)	10.07.2025 Sebze Çorba (124) Kabak Sandal (247) Dom. Sos. Makarna (282) Kayısı (72)	11.07.2025 Mercimek Çorba (147) Kuru Fasulye (239) Nohutlu Pirinç Pilavı (347) Hoşaf (188)
14.07.2025 Ezogelin Çorba (160) Nohut (294) Zey. Biber Dolma (420) Fasulye Piyazı (176)	15.07.2025 DEMOKRASİ VE MİLLİ BİRLİK GÜNÜ	16.07.2025 Şehriye Çorba (154) Zey. Ispanak (137) Makarna Kavurma (273) Meyve Suyu (90)	17.07.2025 Köylü Çorba (177) Yeşil Mercimek (279) Dereotlu Pirinç Pilavı (281) Komposto (203)	18.07.2025 Sebze Çorba (124) Karışık Kızartma (338) Patl. Bulgur Pilavı (288) Çoban Salata (35)
21.07.2025 Buğday Çorba (116) Kuru Fasulye (239) Arpa Şehriye Pilavı (321) Tahin Helvası (215)	22.07.2025 Ezogelin Çorba (160) Zey. Patates (144) Dom.Sos. Makarna (282) Karışık Salata (37)	23.07.2025 Mantar Çorba (104) Barbunya (295) Garn. Pirinç Pilavı (306) Hoşaf (188)	24.07.2025 Mercimek Çorba (147) Zey. Taze Fasulye (149) Makarna Kavurma (273) Meyve Suyu (90)	25.07.2025 Şehriye Çorba (154) İmambayıldı (316) Erişte Kavurma (212) Elma (50)
28.07.2025 Sebze Çorba (124) Karışık Kızartma (338) Sade Bulgur Pilavı (270) Karpuz/Kavun (60)	29.07.2025 Domates Çorba (86) Şakşuka (302) Tel Şeh. Pirinç Pilavı (272) Komposto (203)	30.07.2025 Mercimek Çorba (147) Zey. Bezelye (146) Dom.Sos. Makarna (282) Semizotu Salatası (37)	31.07.2025 Köylü Çorba (177) Nohut (294) Merc. Bulgur Pilavı (253) Kadayıf (341)	01.08.2025 Sebze Çorba (124) Yeşil Mercimek (279) Garnitürlü Kuskus (336) Karışık Turşu (24)

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.