

KEPİRTEPE ANADOLU ÖĞRETMEN LİSESİ

01.01.2019-18.01.2019 TARİHLERİ ARASI GÜNLÜK YEMEK TABELASIDIR.

S.No	Tarih	Gün	Sabah Kahvaltısı	Kalori Değerleri	Öğle Yemeği	Kalori Değerleri	Akşam Yemeği	Kalori Değerleri	Akşam Kahvaltısı	Kalori Değerleri	Günlük Kalori Toplamı
1	01.01.2019	Salı					Şehriye Çorba	115	Çay	50	1292
							Yeşil Mercimek	300	Beyaz Peynir	130	
							Makarna	221	Ekmek	80	
							Elma	50			
							Ekmek	80	Beyaz Peynir	130	
			0	0		766	390				
2	02.01.2019	Çarşamba	Beyaz Peynir+Tereyağ	300	Kuru Fasulye	300	Şehriye Çorba	115	Çay	50	2578
			Yumurta	80	Pirinç Pilavı	300	Patates Musakka	220	Simit	230	
			S.ve Y.Zeytin	85	Peynirli Börek	304	Bulgur Pilavı	291	Beyaz Peynir	130	
			Bal+Recel+Fın.Ez Tahih	130	Ayran	143	Portakal	50			
			Çay+Ekmek	100	Ekmek	80	Ekmek	80			
			695	1127		756					
3	03.01.2019	Perşembe	Çay+Ekmek	100	Mercimek Çorba	183	Mercimek Çorba	183	Çay	50	2220
			Kaşar Peyniri	125	Sebzeli Kebap	240	Tavuk Fajita	180	Simit	230	
			Domates+Salatalık	36	Bulgur Pilavı	291	Mevsim salatası	150	Beyaz Peynir	130	
			Bal+Recel+Fın.Ez Tahih	130	Portakal	50	Tahin Helva	262			
			Salam	130	Ekmek	80	Ekmek	80			
			521	844		855					
4	04.01.2019	Cuma	Çay+Ekmek	100	Tavuksuyu Çorba	72	Tavuksuyu Çorba	72	Çay	50	3395
			Beyaz Peynir+Tereyağ	300	Kıymalı Nohut	370	Kıymalı Nohut	370	Ekmek	80	
			Yumurta	80	Makarna	221	Makarna	221	Beyaz Peynir	130	
			Bal+Recel+Fın.Ez Tahih	130	Sütlaç	347	Sütlaç	347			
			S.ve Y.Zeytin	85	Ekmek	80	Ekmek	80			
			695	1090		1090					
5	05.01.2019	Cumartesi	Çay+Ekmek	100	Tavuk Döner	270	Tavuk Döner	270			2788
			Beyaz Peynir+Tereyağ	300	Bulgur Pilavı	291	Bulgur Pilavı	291	Çay	50	
			Salam	220	Yoğurt	158	Yoğurt	158	Beyaz Peynir	130	
			Bal+Recel+Fın.Ez Tahih	130	Mandalina	50	Mandalina	50	Ekmek	80	
			Ekmek	80	Ekmek	80	Ekmek	80			
			830	849		849					
6	06.01.2019	Pazar	Çay+Ekmek	100	Domates Çorba	161	Domates Çorba	161	Çay	50	3010
			K.Peyniri	150	Tavuk Köfte	300	Tavuk Köfte	300	Beyaz Peynir	130	
			Reçel	115	Pirinç Pilavı	300	Pirinç Pilavı	300	Ekmek	80	
			Domates+Salatalık	36	Yoğurt	158	Yoğurt	158			
			Zeytin	85	Ekmek	80	Ekmek	80			
			486	999		999					
7	07.01.2019	Pazartesi	Çay+Ekmek	100	Mercimek Çorba	183	Mercimek Çorba	183	Çay	50	2736
			Beyaz Peynir+Tereyağ	300	Tavuk Etli Patates	200	Çiftlik Köfte	290	Beyaz Peynir	130	
			Domates+Salatalık	36	Bulgur Pilavı	291	Makarna	221	Simit	230	
			S.ve Y.Zeytin	85	Kadayıf	230	Elma Kompostosu	193			
			Salam	220	Ekmek	80	Ekmek	80			
			741	801		784					
8	08.01.2019	Salı	Kaşar Peyniri	125	Mercimek Çorba	183	Mercimek Çorba	183	Çay	50	2920
			Yumurtalı Patates	170	Tavuk Şinitzel	157	Tas Kebabı	355	Simit	230	
			S.ve Y.Zeytin	85	Makarna	221	Bulgur Pilavı	291	Kaşar Peyniri T	150	
			Bal+Recel+Fın.Ez Tahih	130	Baklava	280	Mandalina	50			
			Çay+Ekmek	100	Ekmek	80	Ekmek	80			
			610	921		959					
			Beyaz Peynir+Tereyağ	300	Kuru Fasulye	300	Şehriye Çorba	115	Çay	50	

9	09.01.2019	Çarşamba	Yumurta	80	Pirinç Pilavı	300	Pürelı Köfte	300	Simit	230	3333
			S.ve Y.Zeytin	85	Kıymalı Börek	330	Pirinç Pilavı	300	Beyaz Peynir	130	
			Bal+Recel+Fın.Ez Tahih	130	Ayran	143	Tulumba	280			
			Çay+Ekmek	100	Ekmek	80	Ekmek	80			
				695		1153		1075			
10	10.01.2019	Perşembe	Çay+Ekmek	100	Mercimek Çorba	183	Mercimek Çorba	183	Çay	50	2868
			Beyaz Peynir+Tereyağ	300	Fırın tavuk	210	Kadınbudu Köfte	315	Simit	230	
			Domates+Salatalık	36	Makarna	221	Pirinç Pilavı	300	Beyaz Peynir	130	
			Salam	220	Mandalina	50	Mandalina	50			
			Bal+Recel+Fın.Ez Tahih	130	Ekmek	80	Ekmek	80			
	786		744		928						
11	11.01.2019	Cuma	Çay+Ekmek	100	Mercimek Çorba	183	Mercimek Çorba	183	Çay	50	2881
			Beyaz Peynir+Tereyağ	300	Patlıcan Musakka	270	Patlıcan Musakka	270	Ekmek	80	
			Yumurta	80	Pirinç Pilavı	300	Pirinç Pilavı	300	Beyaz Peynir	130	
			Bal+Recel+Fın.Ez Tahih	130	Cacık	130	Cacık	130			
			S.ve Y.Zeytin	85	Ekmek	80	Ekmek	80			
	695		963		963						
12	12.01.2019	Cumartesi	Çay+Ekmek	100	Tavuk Şinitzel	157	Tavuk Şinitzel	157			2422
			Beyaz Peynir+Tereyağ	300	Makarna	221	Makarna	221	Çay	50	
			Salam	220	Yoğurt	158	Yoğurt	158	Beyaz Peynir	130	
			Bal+Recel+Fın.Ez Tahih	130	Portakal	50	Portakal	50			
			Ekmek	80	Ekmek	80	Ekmek	80			
	830		666		666						
13	13.01.2019	Pazar	Beyaz Peynir+Tereyağ	300	Domates Çorba	161	Domates Çorba	161	Çay	50	2795
			S.ve Y.Zeytin	85	Tavuk Köfte	300	Tavuk Köfte	300	Beyaz Peynir	130	
			Bal+Recel+Fın.Ez Tahih	130	Makarna	221	Makarna	221	Ekmek	80	
			Yumurta	80	Yoğurt	158	Yoğurt	158			
			Çay+Ekmek	100	Ekmek	80	Ekmek	80			
	695		920		920						
14	14.01.2019	Pazartesi	Çay+Ekmek	100	Mercimek Çorba	183	Mercimek Çorba	183	Çay	50	3197
			Beyaz Peynir+Tereyağ	300	Tavuk Döner	300	Köfte Patates Kızartmas	280	Beyaz Peynir	130	
			Salam	220	Pirinç Pilavı	300	Makarna	221	Simit	230	
			Bal+Recel+Fın.Ez Tahih	130	Baklava	280	Mandalina	50			
			Ekmek	80	Ekmek	80	Ekmek	80			
	830		1143		814						
15	15.01.2019	Salı	Beyaz Peynir+Tereyağ	300	Mercimek Çorba	183	Mercimek Çorba	183	Çay	50	3102
			Yumurtalı Patates	170	Balık tava	320	Buğra Kebabı	250	Simit	230	
			S.ve Y.Zeytin	85	Çoban salatası	150	Makarna	221	Kaşar Peyniri T	150	
			Bal+Recel+Fın.Ez Tahih	130	Tahin Helva	262	Yoğurt	158			
			Çay+Ekmek	100	Ekmek	80	Ekmek	80			
	785		995		892						
16	16.01.2019	Çarşamba	Beyaz Peynir+Tereyağ	300	Kuru Fasulye	300	Şehriye Çorba	115	Çay	50	3163
			Yumurta	80	Pirinç Pilavı	300	Kıymalı yumurta	215	Simit	230	
			S.ve Y.Zeytin	85	Patatesli Börek	254	Bulgur Pilavı	291	Beyaz Peynir	130	
			Bal+Recel+Fın.Ez Tahih	130	Ayran	143	Tulumba	280			
			Çay+Ekmek	100	Ekmek	80	Ekmek	80			
	695		1077		981						
17	17.01.2019	Perşembe	Çay+Ekmek	100	Mercimek Çorba	183	Mercimek Çorba	183	Çay	50	3140
			Kaşar Peyniri	125	İzmir Köfte	365	Tavuk Fajita	180	Simit	230	
			Domates+Salatalık	36	Pirinç Pilavı	300	Pirinç Pilavı	300	Beyaz Peynir	130	
			Bal+Recel+Fın.Ez Tahih	130	Portakal	50	Tahin Helva	262			
			Salam	220	Ekmek	80	Ekmek	80			
	611		978	Ekmek	1005						
	Çay+Ekmek	100	Yayla Çorba	115			Çay				
	Kaşar Peyniri	125	Yeşil Mercimek	300			Simit	230			

18 18.01.2019 Cuma

Yumurta	80	Makarna	221			Beyaz Peynir	130
Salam	220	Yoğurt	158				
Bal+Recel+Fın.Ez Tahih	130	EkmeK	80				
	655		874		0		360

1889

Aylık Kalori Ortalaması : 2368

Mustafa ULUDAĞ
Pans.İş.Müd.Yrd.
Komisyon Başkanı

Erol SÖYLEMEZ
Müdür Bş. Yrd.

İsmail CANATAR
Aşçıbaşı

Recep DEMİR
Ambar Memuru

27.12.2018

Halil İbrahim TOKLU
Okul Müdürü