

KEPİRTEPE ANADOLU LİSESİ

03.02.2019-28.02.2019 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	03.02.2019	Pazar					Şehriye Çorba	115			1204
							Yeşil Mercimek	300	Çay	50	
							Bulgur Pilavı	291	Beyaz Peynir	130	
							Yoğurt	158	Ekmek	80	
							Ekmek	80			
			0		0		944		260		
2	04.02.2019	Pazartesi	Çay+Ekmek	100	Domates Çorba	161	Şehriye Çorba	115	Çay	50	2895
			Beyaz Peynir+Tereyağ	300	Fırın tavuk	210	Kıymalı Bezelye	298	Beyaz Peynir	130	
			Domates+Salatalık	36	Bulgur Pilavı	291	Makarna	221	Simit	230	
			S.ve Y.Zeytin	85	Çacık	130	Yoğurt	158			
			Salam	220	Ekmek	80	Ekmek	80			
			741		872		872		410		
3	05.02.2019	Salı	Beyaz Peynir+Tereyağ	300	Domates Çorba	161	Domates Çorba	161	Çay	50	2819
			Yumurtalı Patates	170	Kıymalı karnabahar	190	Sebzeli Kebap	240	Simit	230	
			S.ve Y.Zeytin	85	Makarna	221	Bulgur Pilavı	291	Kaşar Peyniri T	150	
			Bal+Recel+Fin.Ez Tahih	130	Çacık	130	Portakal	50			
			Çay+Ekmek	100	Ekmek	80	Ekmek	80			
			785		782		822		430		
4	06.02.2019	Çarşamba	Beyaz Peynir+Tereyağ	300	Kuru Fasulye	300	Mercimek Çorba	183	Çay	50	3168
			Yumurta	80	Pirinç Pilavı	300	Kıymalı yumurta	215	Simit	230	
			S.ve Y.Zeytin	85	Peynirli Börek	304	Pirinç Pilavı	300	Beyaz Peynir	130	
			Bal+Recel+Fin.Ez Tahih	130	Ayran	143	Yoğurt	158			
			Çay+Ekmek	100	Ekmek	80	Ekmek	80			
			695		1127		936		410		
5	07.02.2019	Perşembe	Çay+Ekmek	100	Mercimek Çorba	183	Domates Çorba	161	Çay	50	3160
			Beyaz Peynir+Tereyağ	300	Balık tava	320	Tavuk Döner	270	Simit	230	
			Domates+Salatalık	36	Çoban salatası	150	Pirinç Pilavı	300	Beyaz Peynir	130	
			Salam	220	Tahin Helva	262	Yoğurt	158			
			Bal+Recel+Fin.Ez Tahih	130	Ekmek	80	Ekmek	80			
			786		995		969		410		
6	08.02.2019	Cuma	Çay+Ekmek	100	Mantar Sote Fırında	330	Mantar Sote Fırında	330	Çay	50	2791
			Beyaz Peynir+Tereyağ	300	Pirinç Pilavı	300	Pirinç Pilavı	300	Ekmek	80	
			Yumurta	80	Yoğurt	158	Yoğurt	158	Beyaz Peynir	130	
			Bal+Recel+Fin.Ez Tahih	130	Portakal	50	Portakal	50			
			S.ve Y.Zeytin	85	Ekmek	80	Ekmek	80			
			695		918		918		260		
7	09.02.2019	Cumartesi	Çay+Ekmek	100	Tavuk Şinitzel	157	Tavuk Şinitzel	157			2562
			Beyaz Peynir+Tereyağ	300	Bulgur Pilavı	291	Bulgur Pilavı	291	Çay	50	
			Salam	220	Yoğurt	158	Yoğurt	158	Beyaz Peynir	130	
			Bal+Recel+Fin.Ez Tahih	130	Portakal	50	Portakal	50	Ekmek	80	
			Ekmek	80	Ekmek	80	Ekmek	80			
			830		736		736		260		
8	10.02.2019	Pazar	Beyaz Peynir+Tereyağ	300	Domates Çorba	161	Domates Çorba	161	Çay	50	3061
			S.ve Y.Zeytin	85	Tavuk Köfte	300	Tavuk Köfte	300	Beyaz Peynir	130	
			Bal+Recel+Fin.Ez Tahih	130	Makarna	221	Makarna	221	Ekmek	80	
			Yumurta	80	Yoğurt	158	Yoğurt	158			
			Çay+Ekmek	100	Ekmek	80	Ekmek	80	Beyaz Peynir	130	
			695		920		920		390		

9	11.02.2019	Pazartesi	Çay+Ekmek	100	Mercimek Çorba	183	Mercimek Çorba	183	Çay	50	3055
			Beyaz Peynir+Tereyağ	300	Tavuk EtliSebzeli türlü	270	Barbunya	350	Beyaz Peynir	130	
			Domates+Salatalık	36	Makarna	221	Makarna	221	Simit	230	
			S.ve Y.Zeytin	85	Yoğurt	158	Yoğurt	158			
			Salam	220	Ekmek	80	Ekmek	80			
			<b>741</b>		<b>912</b>		<b>992</b>		<b>410</b>		
10	12.02.2019	Salı	Beyaz Peynir+Tereyağ	300	Domates Çorba	161	Domates Çorba	161	Çay	50	3121
			Yumurtalı Patates	170	İzmir Köfte	365	İslim Kebabı	250	Simit	230	
			S.ve Y.Zeytin	85	Makarna	221	Pirinç Pilavı	300	Kaşar Peyniri T	150	
			Bal+Reçel+Fin.Ez Tahih	130	Cacık	130	Yoğurt	158			
			Çay+Ekmek	100	Ekmek	80	Ekmek	80			
			<b>785</b>		<b>957</b>		<b>949</b>		<b>430</b>		
11	13.02.2019	Çarşamba	Beyaz Peynir+Tereyağ	300	Kuru Fasulye	300	Şehriye Çorba	115	Çay	50	2938
			Yumurta	80	Pirinç Pilavı	300	Patates Musakka	220	Simit	230	
			S.ve Y.Zeytin	85	Patatesli Börek	254	Bulgur Pilavı	291	Beyaz Peynir	130	
			Bal+Reçel+Fin.Ez Tahih	130	Ayran	143	Portakal	50			
			Çay+Ekmek	100	Ekmek	80	Ekmek	80			
			<b>695</b>		<b>1077</b>		<b>756</b>		<b>410</b>		
12	14.02.2019	Perşembe	Çay+Ekmek	100	Mercimek Çorba	183	Mercimek Çorba	183	Çay	50	3332
			Beyaz Peynir+Tereyağ	300	Sebzeli Kebap	240	Tavuk Şinitzel	345	Simit	230	
			Domates+Salatalık	36	Bulgur Pilavı	291	Pirinç Pilavı	300	Beyaz Peynir	130	
			Bal+Reçel+Fin.Ez Tahih	130	Tahin Helva	262	Tahin Helva	262			
			Salam	130	Ekmek	80	Ekmek	80			
			<b>696</b>		<b>1056</b>		<b>1170</b>		<b>410</b>		
13	15.02.2019	Cuma	Çay+Ekmek	100	Tavuksuyu Çorba	72	Tavuksuyu Çorba	72	Çay	50	3119
			Beyaz Peynir+Tereyağ	300	Kıymalı Nohut	370	Kıymalı Nohut	370	Ekmek	80	
			Yumurta	80	Pirinç Pilavı	300	Pirinç Pilavı	300	Beyaz Peynir	130	
			Bal+Reçel+Fin.Ez Tahih	130	İrmik Helvası	260	İrmik Helvası	260			
			S.ve Y.Zeytin	85	Ekmek	80	Ekmek	80			
			<b>695</b>		<b>1082</b>		<b>1082</b>		<b>260</b>		
14	16.02.2019	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+Reçel+Fin.Ez Tahih	130	Elma	50	Elma	50	Ekmek	80	
			Ekmek	80	Ekmek	80	Ekmek	80			
			<b>830</b>		<b>849</b>		<b>849</b>		<b>260</b>		
15	17.02.2019	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		130	
			<b>486</b>		<b>999</b>		<b>999</b>		<b>390</b>		
16	18.02.2019	Pazartesi	Çay+Ekmek	100	Mercimek Çorba	183	Mercimek Çorba	183	Çay	50	2774
			Beyaz Peynir+Tereyağ	300	Patates musakka	345	Çiftlik Köfte	290	Beyaz Peynir	130	
			Domates+Salatalık	36	Bulgur Pilavı	291	Makarna	221	Simit	230	
			S.ve Y.Zeytin	85	Yoğurt	158	Yoğurt	158			
			Salam	220	Ekmek	80	Ekmek	80			
			<b>741</b>		<b>874</b>		<b>749</b>		<b>410</b>		
17	19.02.2019	Salı	Beyaz Peynir+Tereyağ	300	Mercimek Çorba	183	Mercimek Çorba	183	Çay	50	3025
			Yumurtalı Patates	170	Tavuk Şinitzel	157	Tas Kebabı	355	Simit	230	
			S.ve Y.Zeytin	85	Makarna	221	Makarna	221	Kaşar Peyniri T	150	
			Bal+Reçel+Fin.Ez Tahih	130	Baklava	280	Elma	50			
			Çay+Ekmek	100	Ekmek	80	Ekmek	80			
			<b>785</b>		<b>921</b>		<b>889</b>		<b>430</b>		
			Beyaz Peynir+Tereyağ	300	Kuru Fasulye	300	Şehriye Çorba	115	Çay	50	

18	20.02.2019	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			
				<b>695</b>		<b>1153</b>		<b>1075</b>		<b>410</b>	
19	21.02.2019	Perşembe	Çay+EkmeK	100	Mercimek Çorba	183	Şehriye Çorba	115	Çay	50	2944
			Beyaz Peynir+Tereyağ	300	Patlıcan Musakka	270	Fırın tavuk	210	Simit	230	
			Domates+Salatalık	36	Pirinç Pilavı	300	Pirinç Pilavı	300	Beyaz Peynir	130	
			Salam	220	Profiterol	160	Mandalina	50			
			Bal+Recel+Fın.Ez Tahih	130	EkmeK	80	EkmeK	80			
	<b>786</b>		<b>993</b>		<b>755</b>		<b>410</b>				
20	22.02.2019	Cuma	Çay+EkmeK	100	Tavuksuyu Çorba	72	Tavuksuyu Çorba	72	Çay	50	2641
			Beyaz Peynir+Tereyağ	300	Barbunya	350	Barbunya	350	EkmeK	80	
			Yumurta	80	Bulgur Pilavı	291	Bulgur Pilavı	291	Beyaz Peynir	130	
			Bal+Recel+Fın.Ez Tahih	130	Mandalina	50	Mandalina	50			
			S.ve Y.Zeytin	85	EkmeK	80	EkmeK	80			
	<b>695</b>		<b>843</b>		<b>843</b>		<b>260</b>				
21	23.02.2019	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	EkmeK	80			
	<b>830</b>		<b>666</b>		<b>666</b>		<b>260</b>				
22	24.02.2019	Pazar	Beyaz Peynir+Tereyağ	300	Domates Çorba	161	Domates Çorba	161	Çay	50	2795
			S.ve Y.Zeytin	85	Yeşil Mercimek	300	Yeşil Mercimek	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			
	<b>695</b>		<b>920</b>		<b>920</b>		<b>260</b>				
23	25.02.2019	Pazartesi	Çay+EkmeK	100	Mercimek Çorba	183	Mercimek Çorba	183	Çay	50	3222
			Beyaz Peynir+Tereyağ	300	Tavuk Döner	300	Kıymalı yumurta	215	Beyaz Peynir	130	
			Salam	220	Pirinç Pilavı	300	Makarna	221	Simit	230	
			Bal+Recel+Fın.Ez Tahih	130	Yoğurt	158	Tahin Helva	262			
			EkmeK	80	EkmeK	80	EkmeK	80			
	<b>830</b>		<b>1021</b>		<b>961</b>		<b>410</b>				
20	26.02.2019	Salı	Beyaz Peynir+Tereyağ	300	Mercimek Çorba	183	Mercimek Çorba	183	Çay	50	3030
			Yumurtalı Patates	170	Balık tava	320	Tavuk Fajita	180	Simit	230	
			S.ve Y.Zeytin	85	Çoban salatası	150	Makarna	221	Kaşar Peyniri T	150	
			Bal+Recel+Fın.Ez Tahih	130	İrmik Helvası	260	Yoğurt	158			
			Çay+EkmeK	100	EkmeK	80	EkmeK	80			
	<b>785</b>		<b>993</b>		<b>822</b>		<b>430</b>				
20	27.02.2019	Çarşamba	Beyaz Peynir+Tereyağ	300	Kuru Fasulye	300	Şehriye Çorba	115	Çay	50	3013
			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	Çacık	130			
			Çay+EkmeK	100	EkmeK	80	EkmeK	80			
	<b>695</b>		<b>1077</b>		<b>831</b>		<b>410</b>				
20	28.02.2019	Perşembe	Çay+EkmeK	100	Şehriye Çorba	115	Şehriye Çorba	115	Çay	50	3409
			Beyaz Peynir+Tereyağ	300	Mantar Sote Fırında	330	İzmir Köfte	365	Simit	230	
			Domates+Salatalık	36	Pirinç Pilavı	300	Pirinç Pilavı	300	Beyaz Peynir	130	
			Bal+Recel+Fın.Ez Tahih	130	Çacık	130	Tahin Helva	262			
			Salam	220	EkmeK	80	EkmeK	80			
	<b>786</b>		<b>999</b>		<b>1122</b>		<b>410</b>				

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

Erol SÖYLEMEZ  
Müdür Bş. Yrd.

İsmail CANATAR  
Aşçıbaşı

Recep DEMİR  
Ambar Memuru

24.01.2019

Halil İbrahim TOKLU  
Okul Müdürü