

KEPİRTEPE ANADOLU ÖĞRETMEN LİSESİ

01.03.2020-31.03.2020 TARİHLERİ ARASI GÜNLÜK YEMEK TABELASIDIR.

S.N	Tarih	Gün	Sabah Kahvaltısı	Kalori Değerleri	Öğle Yemeği	Kalori Değerleri	Akşam Yemeği	Kalori Değerleri	Akşam Kah.	Kalori Değ.	Günlük Kalori Toplamı
1	01.03.2020	Pazar	Çay+Ekmek Beyaz Peynir+Tereyağ Yumurta Bal+Recel+Fin.Ez Tahih Pe Ekmek	100 300 80 130 80 <b>690</b>	Mercimek Çorba Tavuk Döner Makarna Yoğurt Ekmek	183 270 221 158 80 <b>912</b>	Mercimek Çorba Tavuk Döner Makarna Yoğurt Ekmek	183 270 221 158 80 <b>912</b>	Çay Beyaz Peyn Ekmek	50 130 80 <b>260</b>	<b>2774</b>
2	02.03.2020	Pazartesi	Beyaz Peynir+Tereyağ S.ve Y.Zeytin Bal+Recel+Fin.Ez Tahih Pe Çay+Ekmek Salam + Yumurta	300 85 130 100 70 <b>685</b>	Domates Çorba Fırın tavuk Bulgur Pilavı Tulumba Ekmek	161 210 291 280 80 <b>1022</b>	Mercimek Çorba EtliTaze Fasulye Bulgur Pilavı Tulumba Ekmek	183 300 291 280 80 <b>1134</b>	Çay Beyaz Peyn Simit	50 130 230 <b>410</b>	<b>3251</b>
3	03.03.2020	Salı	Çay+Ekmek Kaşar Peyniri Bal+Recel+Fin.Ez Tahih Pe Domates+Salatalık S.ve Y.Zeytin	100 125 130 36 85 <b>476</b>	Mercimek Çorba Sebzeli Kebap Makarna Cacık Ekmek	183 240 221 130 80 <b>854</b>	Mercimek Çorba Pürelı Köfte Makarna Yoğurt Ekmek	183 300 221 158 80 <b>942</b>	Çay Patatesli B	50 254 <b>304</b>	<b>2576</b>
4	04.03.2020	Çarşamba	Beyaz Peynir+Tereyağ Salam + Yumurta S.ve Y.Zeytin Bal+Recel+Fin.Ez Tahih Pe Çay+Ekmek	300 70 85 130 100 <b>685</b>	Kuru Fasulye Pirinç Pilavı Patatesli Börek Ayran Ekmek	300 300 254 143 80 <b>1077</b>	Ezogelin Çorba Fırında Tavuk Pirzola Pirinç Pilavı Yoğurt Ekmek	238 300 300 158 80 <b>1076</b>	Çay Beyaz Peyn Ekmek	50 130 80 <b>260</b>	<b>3098</b>
5	05.03.2020	Perşembe	Beyaz Peynir+Tereyağ Sosis kızartma Domates+Salatalık Bal+Recel+Fin.Ez Tahih Pe Çay+Ekmek	300 220 36 130 100 <b>786</b>	Şehriye Çorba Patates musakka Bulgur Pilavı Cacık Ekmek	115 345 291 130 80 <b>961</b>	Şehriye Çorba Tavuk Şiş Mevsim salatası Bülbül Yuvası Ekmek	115 200 150 230 80 <b>775</b>	Çay Kek	50 230 <b>280</b>	<b>2802</b>
6	06.03.2020	Cuma	Çay+Ekmek Kaşar Peyniri Salam + Yumurta Bal+Recel+Fin.Ez Tahih Pe S.ve Y.Zeytin	100 125 70 130 85 <b>510</b>	Şehriye Çorba Tavuk Fajita Makarna Yoğurt Ekmek	115 180 221 158 80 <b>754</b>	Şehriye Çorba Tavuk Fajita Makarna Yoğurt Ekmek	115 180 221 158 80 <b>754</b>	Çay Ekmek Beyaz Peyn	50 80 130 <b>260</b>	<b>2278</b>
7	07.03.2020	Cumartesi	Çay+Ekmek Beyaz Peynir+Tereyağ Yumurta Bal+Recel+Fin.Ez Tahih Pe	100 300 80 130 <b>610</b>	Soslu karışık kızartma Bulgur Pilavı Yoğurt Portakal	210 291 158 50 <b>709</b>	Soslu karışık kızartma Bulgur Pilavı Yoğurt Portakal	210 291 158 50 <b>709</b>	Çay Beyaz Peyn Ekmek	50 130 80 <b>2668</b>	<b>2668</b>

			Salam	220	Ekmek	80	Ekmek	80				
				<b>830</b>		<b>789</b>		<b>789</b>				<b>260</b>
8	08.03.2020	Pazar	Çay+Ekmek	100	Domates Çorba	161	Domates Çorba	161	Çay	50	2590	
			Beyaz Peynir+Tereyağ	300	Tavuk Etli Patates	200	Tavuk Etli Patates	200	Beyaz Peynir	130		
			Yumurta	80	Makarna	221	Makarna	221	Ekmek	80		
			Bal+Recel+Fin.Ez Tahih Pe	130	Yoğurt	158	Yoğurt	158				
			Ekmek	80	Ekmek	80	Ekmek	80				
			<b>690</b>		<b>820</b>		<b>820</b>			<b>260</b>		
9	09.03.2020	Pazartesi	Beyaz Peynir+Tereyağ	300	Mercimek Çorba	183	Mercimek Çorba	183	Çay	50	2875	
			S.ve Y.Zeytin	85	Orman Kebab	300	Tavuk Döner	300	Beyaz Peynir	130		
			Bal+Recel+Fin.Ez Tahih Pe	130	Makarna	221	Pirinç Pilavı	300	Simit	230		
			Çay+Ekmek	100	Yoğurt	158	Yoğurt	158				
			Salam + Yumurta	70	Ekmek	80	Ekmek	80				
			<b>685</b>		<b>759</b>		<b>1021</b>			<b>410</b>		
10	10.03.2020	Salı	Çay+Ekmek	100	Yayla Çorba	115	Yayla Çorba	115	Çay	50	2524	
			Kaşar Peyniri	125	Tavuk Şinitzel	157	Tas Kebabı	355	Patatesli B	254		
			Bal+Recel+Fin.Ez Tahih Pe	130	Bulgur Pilavı	291	Bulgur Pilavı	291				
			Domates+Salatalık	36	Cacık	130	Cacık	130				
			S.ve Y.Zeytin	85	Ekmek	80	Ekmek	80				
			<b>476</b>		<b>773</b>		<b>971</b>			<b>304</b>		
11	11.03.2020	Çarşamba	Beyaz Peynir+Tereyağ	300	Kuru Fasulye	300	Şehriye Çorba	115	Çay	50	2946	
			Salam + Yumurta	70	Pirinç Pilavı	300	Fırın tavuk	210	Beyaz Peynir	130		
			S.ve Y.Zeytin	85	Kıymalı Börek	330	Pirinç Pilavı	300	Ekmek	80		
			Bal+Recel+Fin.Ez Tahih Pe	130	Ayran	143	Ayran	143				
			Çay+Ekmek	100	Ekmek	80	Ekmek	80				
			<b>685</b>		<b>1153</b>		<b>848</b>			<b>260</b>		
12	12.03.2020	Perşembe	Beyaz Peynir+Tereyağ	300	Mercimek Çorba	183	Şehriye Çorba	115	Çay	50	2975	
			Sosis kızartma	220	Balık tava	320	patates Havuc Kız.	200	Kek	230		
			Domates+Salatalık	36	Mevsim salatası	150	Makarna	221				
			Bal+Recel+Fin.Ez Tahih Pe	130	Baklava	280	Baklava	280				
			Çay+Ekmek	100	Ekmek	80	Ekmek	80				
			<b>786</b>		<b>1013</b>		<b>896</b>			<b>280</b>		
13	13.03.2020	Cuma	Çay+Ekmek	100	Tavuksuyu Çorba	72	Tavuksuyu Çorba	72	Çay	50	3068	
			Kaşar Peyniri	125	Barbunya	350	Barbunya	350	Ekmek	80		
			Salam + Yumurta	70	Tavuklu Bulgur Pilav	300	Tavuklu Bulgur Pilav	300	Beyaz Peynir	130		
			Bal+Recel+Fin.Ez Tahih Pe	130	Sütlaç	347	Sütlaç	347				
			S.ve Y.Zeytin	85	Ekmek	80	Ekmek	80				
			<b>510</b>		<b>1149</b>		<b>1149</b>			<b>260</b>		
14	14.03.2020	Cumartesi	Çay+Ekmek	100	Tavuk Şinitzel	157	Tavuk Şinitzel	157			2265	
			Beyaz Peynir+Tereyağ	300	Makarna	221	Makarna	221	Çay	50		
			Yumurta	80	Yoğurt	158	Yoğurt	158	Beyaz Peynir	130		
			Bal+Recel+Fin.Ez Tahih Pe	130	Portakal	50	Portakal	50	Ekmek	80		
			Salam	220	Ekmek	80	Ekmek	80				
			<b>830</b>		<b>666</b>		<b>509</b>			<b>260</b>		
15	15.03.2020	Pazar	Çay+Ekmek	100	Domates Çorba	161	Domates Çorba	161	Çay	50		
			Beyaz Peynir+Tereyağ	300	Soslu karışık kızartma	210	Soslu karışık kızartma	210	Beyaz Peynir	130		
			Yumurta	80	Makarna	221	Makarna	221	Ekmek	80		

			Bal+Recel+Fin.Ez Tahih Pe	130	Yoğurt	158	Yoğurt	158				2746
			Ekmek	80	Ekmek	80	Ekmek	80				
				<b>690</b>		<b>830</b>		<b>830</b>	Ekmek	260		
16	16.03.2020	Pazartesi	Beyaz Peynir+Tereyağ	300	Domates Çorba	161	Mercimek Çorba	183	Çay	50		
			S.ve Y.Zeytin	85	Etli Nohut	350	EtliTaze Fasulye	300	Beyaz Peyn	130		
			Bal+Recel+Fin.Ez Tahih Pe	130	Pirinç Pilavı	300	Pirinç Pilavı	300	Simit	230		
			Çay+Ekmek	100	Şekerpare	180	Şekerpare	180				
			Salam + Yumurta	70	Ekmek	80	Ekmek	80				
				<b>685</b>		<b>1071</b>		<b>1043</b>		<b>410</b>		<b>3209</b>
17	17.03.2020	Salı	Çay+Ekmek	100	Mercimek Çorba	183	Mercimek Çorba	183	Çay	50		
			Kaşar Peyniri	125	Fırında Tavuk Pirzola	300	Sebzeli Kebap	240	Patatesli B	254		
			Bal+Recel+Fin.Ez Tahih Pe	130	Makarna	221	Makarna	221				
			Domates+Salatalık	36	Yoğurt	158	Tulumba	280				
			S.ve Y.Zeytin	85	Ekmek	80	Ekmek	80				
				<b>476</b>		<b>942</b>		<b>1004</b>		<b>304</b>		<b>2726</b>
18	18.03.2020	Çarşamba	Beyaz Peynir+Tereyağ	300	Kuru Fasulye	300	Şehriye Çorba	115	Çay	50		
			Salam + Yumurta	70	Pirinç Pilavı	300	Fırında Tavuk Pirzola	300	Beyaz Peyn	130		
			S.ve Y.Zeytin	85	Patatesli Börek	254	Pirinç Pilavı	300	Ekmek	80		
			Bal+Recel+Fin.Ez Tahih Pe	130	Ayran	143	Ayran	143				
			Çay+Ekmek	100	Ekmek	80	Ekmek	80				
				<b>685</b>		<b>1077</b>		<b>938</b>		<b>260</b>		<b>2960</b>
19	19.03.2020	Perşembe	Beyaz Peynir+Tereyağ	300	Mercimek Çorba	183	Domates Çorba	161	Çay	50		
			Sosis kızartma	220	Patates musakka	345	Tavuk Döner	270	Kek	230		
			Domates+Salatalık	36	Makarna	221	Makarna	221				
			Bal+Recel+Fin.Ez Tahih Pe	130	Cacık	130	Cacık	130				
			Çay+Ekmek	100	Ekmek	80	Ekmek	80				
				<b>786</b>		<b>959</b>		<b>862</b>		<b>280</b>		<b>2887</b>
20	20.03.2020	Cuma	Çay+Ekmek	100	Mantar Sote Fırında	330	Mantar Sote Fırında	330	Çay	50		
			Kaşar Peyniri	125	Bulgur Pilavı	291	Bulgur Pilavı	291	Ekmek	80		
			Salam + Yumurta	70	Yoğurt	158	Yoğurt	158	Beyaz Peyn	130		
			Bal+Recel+Fin.Ez Tahih Pe	130	Portakal	50	Portakal	50				
			S.ve Y.Zeytin	85	Ekmek	80	Ekmek	80				
				<b>510</b>		<b>909</b>		<b>909</b>		<b>260</b>		<b>2588</b>
21	21.03.2020	Cumartesi	Çay+Ekmek	100	Soslu karışık kızartma	210	Soslu karışık kızartma	210				
			Beyaz Peynir+Tereyağ	300	Bulgur Pilavı	291	Bulgur Pilavı	291	Çay	50		
			Yumurta	80	Yoğurt	158	Yoğurt	158	Beyaz Peyn	130		
			Bal+Recel+Fin.Ez Tahih Pe	130	Portakal	50	Portakal	50	Ekmek	80		
			Salam	220	Ekmek	80	Ekmek	80				
				<b>830</b>		<b>789</b>		<b>789</b>		<b>260</b>		<b>2668</b>
22	22.03.2020	Pazar	Çay+Ekmek	100	Domates Çorba	161	Domates Çorba	161	Çay	50		
			Beyaz Peynir+Tereyağ	300	Tavuk Etli Patates	200	Tavuk Etli Patates	200	Beyaz Peyn	130		
			Yumurta	80	Makarna	221	Makarna	221	Ekmek	80		
			Bal+Recel+Fin.Ez Tahih Pe	130	Yoğurt	158	Yoğurt	158				
			Ekmek	80	Ekmek	80	Ekmek	80				
				<b>690</b>		<b>820</b>		<b>820</b>		<b>260</b>		<b>2726</b>
			Beyaz Peynir+Tereyağ	300	Mercimek Çorba	183	Mercimek Çorba	183	Çay	50		

23	23.03.2020	Pazartesi	S.ve Y.Zeytin	85	Tavuklu Bezelye	298	Çiftlik Köfte	290	Beyaz Peyn	130	2784
			Bal+Recel+Fin.Ez Tahih Pe	130	Makarna	221	Makarna	221	Simit	230	
			Çay+Ekme	100	Yoğurt	158	Yoğurt	158			
			Salam + Yumurta	70	Ekme	80	Ekme	80			
				<b>685</b>		<b>757</b>		<b>932</b>		<b>410</b>	
24	24.03.2020	Salı	Çay+Ekme	100	Mercimek Çorba	183	Mercimek Çorba	183	Çay	50	2532
			Kaşar Peyniri	125	Tavuk Fajita	180	Tas Kebabi	355	Patatesli B	254	
			Bal+Recel+Fin.Ez Tahih Pe	130	Peynirli Makarna	300	Bulgur Pilavı	291			
			Domates+Salatalık	36	Elma	50	Elma	50			
			S.ve Y.Zeytin	85	Ekme	80	Ekme	80			
	<b>476</b>		<b>793</b>		<b>959</b>		<b>304</b>				
25	25.03.2020	Çarşamba	Beyaz Peynir+Tereyağ	300	Kuru Fasulye	300	Şehriye Çorba	115	Çay	50	2962
			Salam + Yumurta	70	Pirinç Pilavı	300	Kadınbudu Köfte	315	Beyaz Peyn	130	
			S.ve Y.Zeytin	85	Peynirli Börek	304	Mevsim salatası	150	Ekme	80	
			Bal+Recel+Fin.Ez Tahih Pe	130	Ayran	143	Bülbül Yuvası	230			
			Çay+Ekme	100	Ekme	80	Ekme	80			
	<b>685</b>		<b>1127</b>		<b>890</b>		<b>260</b>				
26	26.03.2020	Perşembe	Beyaz Peynir+Tereyağ	300	Mercimek Çorba	183	Tavuk Şiş	200	Çay	50	2847
			Sosis kızartma	220	Balık tava	320	Çoban salatası	150	Kek	230	
			Domates+Salatalık	36	Çoban salatası	150	Yoğurt	158			
			Bal+Recel+Fin.Ez Tahih Pe	130	Kadayıf	230	Kadayıf	230			
			Çay+Ekme	100	Ekme	80	Ekme	80			
	<b>786</b>		<b>963</b>		<b>818</b>		<b>280</b>				
27	27.03.2020	Cuma	Çay+Ekme	100	Tavuksuyu Çorba	72	Tavuksuyu Çorba	72	Çay	50	2496
			Kaşar Peyniri	125	Mantar Sote Fırında	330	Mantar Sote Fırında	330	Ekme	80	
			Salam + Yumurta	70	Makarna	221	Makarna	221	Beyaz Peyn	130	
			Bal+Recel+Fin.Ez Tahih Pe	130	Profiterol	160	Profiterol	160			
			S.ve Y.Zeytin	85	Ekme	80	Ekme	80			
	<b>510</b>		<b>863</b>		<b>863</b>		<b>260</b>				
28	28.03.2020	Cumartesi	Çay+Ekme	100	Tavuk Şinitzel	157	Tavuk Şinitzel	157			2405
			Beyaz Peynir+Tereyağ	300	Bulgur Pilavı	291	Bulgur Pilavı	291	Çay	50	
			Yumurta	80	Yoğurt	158	Yoğurt	158	Beyaz Peyn	130	
			Bal+Recel+Fin.Ez Tahih Pe	130	Portakal	50	Portakal	50	Ekme	80	
			Salam	220	Ekme	80	Ekme	80			
	<b>830</b>		<b>736</b>		<b>579</b>		<b>260</b>				
29	29.03.2020	Pazar	Çay+Ekme	100	Domates Çorba	161	Domates Çorba	161	Çay	50	2530
			Beyaz Peynir+Tereyağ	300	Soslu karışık kızartma	210	Soslu karışık kızartma	210	Beyaz Peyn	130	
			Yumurta	80	Makarna	221	Makarna	221	Ekme	80	
			Bal+Recel+Fin.Ez Tahih Pe	130	Yoğurt	158	Yoğurt				
			Ekme	80	Ekme	80	Ekme	158			
	<b>690</b>		<b>830</b>		<b>750</b>		<b>260</b>				
30	30.03.2020	Pazartesi	Beyaz Peynir+Tereyağ	300	Domates Çorba	161	Mercimek Çorba	183	Çay	50	3350
			S.ve Y.Zeytin	85	Yeşil Mercimek	300	Etli Taze Fasülye	300	Beyaz Peyn	130	
			Bal+Recel+Fin.Ez Tahih Pe	130	Kıymalı Makarna	300	Bulgur Pilavı	291	Simit	230	
			Çay+Ekme	100	Tulumba	280	Tulumba	280			
			Salam + Yumurta	70	Ekme	80	Ekme	80			

31	31.03.2020	Sarı	Çay+Ekmek	100	Mercimek Çorba	183	Mercimek Çorba	183	Çay	50
			Kaşar Peyniri	125	Tavuk Baget Pat.Kız.	310	Sebzeli Kebap	240	Patatesli B	254
			Bal+Reçel+Fin.Ez Tahih Pe	130	Makarna	221	Makarna	221		
			Domates+Salatalık	36	Yoğurt	158	Yoğurt	158		
			S.ve Y.Zeytin	85	Ekmek	80	Ekmek	80		
				<b>476</b>		<b>952</b>		<b>882</b>		<b>304</b>

**Aylık Kalori Ortalan : 2770**

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

Erol SÖYLEMEZ  
Md,Bş.Yrd.

İsmail CANATAR  
Aşçıbaşı

Recep DEMİR  
Ambar Memuru

UYGUNDUR:

27.02.2020

Halil İbrahim TOKLU  
Okul Müdürü