

KEPİRTEPE ANADOLU ÖĞRETMEN LİSESİ

01.01.2024-19.01.2024 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	02.01.2023	Pazartesi	Çay+Labne Pey	130	Şehriye Çorba	115	Şehriye Çorba	115	Limonata	130	2650
			Bal+Reçel+Fındık Ez.	250	Fırın tavuk (Bağet)	210	Fırın tavuk (Bağet)	210	Kek	230	
			Domates+Salatalık	36	Bulgur Pilavı	291	Pirinç Pilavı	300			
			S.ve Y.Zeytin	85	Mevsim salatası	150	Yoğurt	158			
			Ekmek	80	Ekmek	80	Ekmek	80			
			<b>581</b>		<b>846</b>		<b>863</b>		<b>360</b>		
2	03.01.2023	Salı	Çay+Beyaz Peynir	100	Domates Çorba	161	Domates Çorba	161	Çay	50	2115
			Bal+Reçel+Fındık Ez.	250	Tavuk Fajita	180	Kıymalı yumurta	215	Börek	200	
			Yumurta	80	Makarna	221	Sebze Çorba	89			
			Tereyağ+ Zeytin	130	Cacık	130	Yoğurt	158			
			Ekmek	80	Ekmek	80	Ekmek	80			
			<b>640</b>		<b>772</b>		<b>703</b>				
3	04.01.2023	Çarşamba	Çay+Labne Pey	130	Kuru Fasulye	300	Şehriye Çorba	115	Çay	50	2674
			Bal+Reçel+Fındık Ez.	250	Kıymalı Börek	330	Fırında Tavuk Pirzola	300	Börek	200	
			Domates+Salatalık	36	Ayran	143	Pirinç Pilavı	300			
			Tereyağ+ Zeytin	130	Pirinç Pilavı	300	Elma	50			
			Ekmek	130	Ekmek	80	Ekmek	80			
			<b>676</b>		<b>1153</b>		<b>845</b>				
4	05.01.2023	Perşembe	Çay+Kaşar pey.	130	Mercimek Çorba	183	Şehriye Çorba	115	Limonata	130	3175
			Bal+Reçel+Fındık Ez.	250	İzmir Köfte	365	Soya Soslu Tavuk	260	Poğaç	120	
			Yumurta	80	Makarna	221	Bulgur Pilavı	291			
			Tereyağ+ Zeytin	130	Tulumba	280	Cacık	130			
			Ekmek	80	Ekmek	80	Ekmek	80			
			<b>670</b>		<b>1129</b>		<b>876</b>				
5	06.01.2023	Cuma	Çay+Labne Pey	130	Domates Çorba	161	Domates Çorba	161	Çay	50	2694
			Bal+Reçel+Fındık Ez.	250	Kıymalı Bezelye	298	Kıymalı Bezelye	298	Beyaz Peynir	130	
			Domates+Salatalık	36	Makarna	221	Makarna	221			
			Tahin H.+Tereyağ	238	Cacık	130	Cacık	130			
			Ekmek	80	Ekmek	80	Ekmek	80			
			<b>734</b>		<b>890</b>		<b>890</b>				
6	07.01.2023	Cumartesi	Çay+Kaşar pey.	130	Tavuk Döner	300	Tavuk Döner	300	Çay	50	2602
			Bal+Reçel+Fındık Ez.	250	Pirinç Pilavı	300	Pirinç Pilavı	300	Beyaz Peynir	130	
			Domates+Salatalık	36	Yoğurt	158	Yoğurt	158			
			Tereyağ+ Yumurta	150	Elma	50	Elma	50			
			Ekmek	80	Ekmek	80	Ekmek	80			
			<b>646</b>		<b>888</b>		<b>888</b>				
7	08.01.2023	Pazar	Çay+Labne Pey	130	Tavuk Sote	350	Tavuk Sote	350	Çay	50	2194
			Bal+Reçel+Fındık Ez.	250	Makarna	221	Makarna	221	Beyaz Peynir	130	
			Domates+Salatalık	36	Yoğurt	158	Yoğurt	158			
			Tereyağ+ Yumurta	150	Portakal	50	Portakal	50			
			Ekmek	80	Ekmek	80	Ekmek	80			
			<b>646</b>		<b>859</b>		<b>509</b>				
8	09.01.2023	Pazartesi	Çay+Labne Pey	130	Yayla Çorba	115	Şehriye Çorba	115	Limonata	130	2423
			Bal+Reçel+Fındık Ez.	250	Fırın tavuk (Bağet)	210	Tavuk Fajita	180	Kek	230	
			Domates+Salatalık	36	Makarna	221	Makarna	221			
			S.ve Y.Zeytin	85	Cacık	130	Cacık	130			
			Ekmek	80	Ekmek	80	Ekmek	80			
			<b>581</b>		<b>756</b>		<b>726</b>				
			Çay+Beyaz Peynir	100	Domates Çorba	161	Domates Çorba	161	Çay	50	

9	10.01.2023	Salı	Bal+Reçel+Fındık Ez.	250	Orman Kebab	300	Tas Kebabı	355	Börek	200	2882
			Yumurta	80	Bulgur Pilavı	291	Bulgur Pilavı	291			
			Tereyağ+ Zeytin	130	Cacık	130	Ayran	143			
			Ekmek	80	Ekmek	80	Ekmek	80			
				<b>640</b>		<b>962</b>		<b>1030</b>			
10	11.01.2023	Çarşamba	Çay+Labne Pey	130	Kuru Fasulye	300	Ezogelin Çorba	238	Çay	50	2924
			Bal+Reçel+Fındık Ez.	250	Patatesli Börek	254	Fırın tavuk (Bağet)	210	Börek	200	
			Domates+Salatalık	36	Ayran	143	Pirinç Pilavı	300			
			Tereyağ+ Zeytin	130	Pirinç Pilavı	300	Ayran	143			
			Ekmek	80	Ekmek	80	Ekmek	80			
	<b>626</b>		<b>1077</b>		<b>971</b>						
11	12.01.2023	Perşembe	Çay+Kaşar pey.	130	Ezogelin Çorba	238	Tavuksuyu Çorba	72	Limonata	130	2989
			Bal+Reçel+Fındık Ez.	250	Mantar Sote Fırında	330	Yeşil Mercimek	300	Poğaç	120	
			Yumurta	80	Makarna	221	Makarna	221			
			Tereyağ+ Zeytin	130	Sütlaç	247	Tulumba	280			
			Ekmek	80	Ekmek	80	Ekmek	80			
	<b>670</b>		<b>1116</b>		<b>953</b>						
12	13.01.2023	Cuma	Çay+Labne Pey	130	Tavuksuyu Çorba	72	Tavuksuyu Çorba	72	Çay	50	2600
			Bal+Reçel+Fındık Ez.	250	Tavuk EtliSebzeli türlü	270	Tavuk EtliSebzeli türlü	270	Beyaz Peynir	130	
			Domates+Salatalık	36	Bulgur Pilavı	291	Bulgur Pilavı	291			
			Tahin H.+Tereyağ	238	Cacık	130	Cacık	130			
			Ekmek	80	Ekmek	80	Ekmek	80			
	<b>734</b>		<b>843</b>		<b>843</b>						
13	14.01.2023	Cumartesi	Çay+Kaşar pey.	130	Tavuk Şinitzel	157	Tavuk Şinitzel	157	Çay	50	2158
			Bal+Reçel+Fındık Ez.	250	Makarna	221	Makarna	221	Beyaz Peynir	130	
			Domates+Salatalık	36	Yoğurt	158	Yoğurt	158			
			Tereyağ+ Yumurta	150	Elma	50	Elma	50			
			Ekmek	80	Ekmek	80	Ekmek	80			
	<b>646</b>		<b>666</b>		<b>666</b>						
14	15.01.2023	Pazar	Çay+Labne Pey	130	Domates Çorba	161	Domates Çorba	161	Çay	50	2466
			Bal+Reçel+Fındık Ez.	250	Tavuk Etli Patates	200	Tavuk Etli Patates	200	Beyaz Peynir	130	
			Domates+Salatalık	36	Makarna	221	Makarna	221			
			Tereyağ+ Yumurta	150	Yoğurt	158	Yoğurt	158			
			Ekmek	80	Ekmek	80	Ekmek	80			
	<b>646</b>		<b>820</b>		<b>820</b>						
15	16.01.2023	Pazartesi	Çay+Labne Pey	130	Şehriye Çorba	115	Şehriye Çorba	115	Limonata	130	2713
			Bal+Reçel+Fındık Ez.	250	Etli Nohut	370	Tavuk Döner	300	Kek	230	
			Domates+Salatalık	36	Bulgur Pilavı	291	Makarna	221			
			S.ve Y.Zeytin	85	Mevsim salatası	150	Mandalina	50			
			Ekmek	80	Ekmek	80	Ekmek	80			
	<b>581</b>		<b>1006</b>		<b>766</b>						
16	17.01.2023	Salı	Çay+Beyaz Peynir	100	Mercimek Çorba	183	Mercimek Çorba	183	Çay	50	2698
			Bal+Reçel+Fındık Ez.	250	Terbiyeli Köfte	231	Tavuk Etli Patates	200	Börek	200	
			Yumurta	80	Bulgur Pilavı	291	Pirinç Pilavı	300			
			Tereyağ+ Zeytin	130	Cacık	130	Cacık	130			
			Ekmek	80	Ekmek	80	Ekmek	80			
	<b>640</b>		<b>915</b>		<b>893</b>						
17	18.01.2023	Çarşamba	Çay+Labne Pey	130	Kuru Fasulye	300	Domates Çorba	161	Çay	50	3007
			Bal+Reçel+Fındık Ez.	250	Patatesli Börek	254	Tas Kebabı	355	Börek	200	
			Domates+Salatalık	36	Ayran	143	Pirinç Pilavı	300			
			Tereyağ+ Zeytin	130	Pirinç Pilavı	300	Yoğurt	158			
			Ekmek	80	Ekmek	80	Ekmek	80			
	<b>626</b>		<b>1077</b>		<b>1054</b>						
	Çay+Kaşar pey.	130	Domates Çorba	161	Domates Çorba	161	Limonata				

18	19.01.2023	Perşembe	Bal+Reçel+Fındık Ez.	250	Soya Soslu Tavuk	260	Soya Soslu Tavuk	260	Poğaçı	120	2774
			Yumurta	80	Makarna	221	Makarna	221			
			Tereyağ+ Zeytin	130	Tulumba	280	İrmik Helvası	260			
			Ekmek	80	Ekmek	80	Ekmek	80			
				670		1002		982			
19	20.01.2023	Cuma	Çay+Labne Pey	130	Yayla Çorba	115	Yayla Çorba	115	Çay Beyaz Peynir	130	2612
			Bal+Reçel+Fındık Ez.	250	Yeşil Mercimek	300	Yeşil Mercimek	300			
			Domates+Salatalık	36	Makarna	221	Makarna	221			
			Tahin H.+Tereyağ	238	Yoğurt	158	Yoğurt	158			
			Ekmek	80	Ekmek	80	Ekmek	80			
	734		874		874		130				
20	21.01.2023	Cumartesi									
21	22.01.2023	Pazar									

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

Erol SÖYLEMEZ  
Müdür Bş. Yrd.

İsmail CANATAR  
Aşçıbaşı

Aylık Kalori Ortalaması : 2650  
Recep DEMİR  
Ambar Memuru

26.12.2023

Halil İbrahim TOKLU  
Okul Müdürü



