

28.02.2024 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	04.02.2024	Pazar					Patates Yemeği	220	Çay	50	909
							Makarna	221	B.Peynir Labne	130	
							Yoğurt	158			
							Elma	50			
							Ekmek	80			
			0	0	0	729	180				
2	05.02.2024	Pazartesi	B.Peynir Labne Pey	130	Mercimek Çorba	183	Mercimek Çorba	183	Limonata	130	3096
			Bal+Reçel+Fındık Ez.	250	Kıymalı Nohut	370	Tavuk Döner	300	Kek	230	
			Yumurta	80	Bulgur Pilavı	291	Bulgur Pilavı	291			
			Tereyağ+ Zeytin	130	Çacık	130	Yoğurt	158			
			Ekmek	80	Ekmek	80	Ekmek	80			
			670	1054	1012	360					
3	06.02.2024	Salı	B.Peynir Labne Pey	130	Şehriye Çorba	115	Şehriye Çorba	115	Çay	50	2736
			Bal+Reçel+Fındık Ez.	250	Fırın tavuk (Baget)	210	Kıymalı Bezelye	298	Börek	200	
			Domates+Salatalık	36	Makarna	221	Makarna	221			
			Tereyağ+ Zeytin	130	İrmik Helvası	260	İrmik Helvası	260			
			Ekmek	80	Ekmek	80	Ekmek	80			
			626	886	974	250					
4	07.02.2024	Çarşamba	Çay+Kaşar pey.	130	Kuru Fasulye	300	Mercimek Çorba	183	Çay	50	3059
			Bal+Reçel+Fındık Ez.	250	Pirinç Pilavı	300	Et Sote	341	Börek	200	
			Yumurta	80	Patatesli Börek	254	Pirinç Pilavı	300			
			Tereyağ+ Zeytin	130	Ayran	143	Yoğurt	158			
			Ekmek	80	Ekmek	80	Ekmek	80			
			670	1077	1062	250					
5	08.02.2024	Perşembe	B.Peynir Labne Pey	130	Yayla Çorba	115	Domates Çorba	161	Limonata	130	2875
			Bal+Reçel+Fındık Ez.	250	İzmir Köfte	365	Fırın tavuk (Baget)	210	Poğaç	120	
			Domates+Salatalık	36	Makarna	221	Makarna	221			
			Tahin H.+Tereyağ	238	Tulumba	280	Yoğurt	158			
			Ekmek	80	Ekmek	80	Ekmek	80			
			734	1061	830	250					
6	09.02.2024	Cuma	Çay+Kaşar pey.	130	Tavuksuyu Çorba	72	Tavuksuyu Çorba	72	Çay	50	2408
			Bal+Reçel+Fındık Ez.	250	Kıymalı Bezelye	298	Kıymalı Bezelye	298	B.Peynir Labne	130	
			Domates+Salatalık	36	Bulgur Pilavı	291	Bulgur Pilavı	291			
			Tereyağ+ Yumurta	150	Portakal	50	Portakal	50			
			Ekmek	80	Ekmek	80	Ekmek	80			
			646	791	791	180					
7	10.02.2024	Cumartesi	B.Peynir Labne Pey	130	Tavuk Şinitzel	157	Tavuk Şinitzel	157	Çay	50	2232
			Bal+Reçel+Fındık Ez.	250	Makarna	221	Makarna	221	B.Peynir Labne	130	
			Tereyağ+ Zeytin	130	Yoğurt	158	Yoğurt	158			
			Tahin Helva	130	Elma	50	Elma	50			
			Ekmek	80	Ekmek	80	Ekmek	80			
			720	666	666	180					
8	11.02.2024	Pazar	B.Peynir Labne Pey	130	Yayla Çorba	115	Yayla Çorba	115	Çay	50	2107
			Bal+Reçel+Fındık Ez.	250	Tavuk EtliSebzeli türlü	270	Tavuk EtliSebzeli türlü	270	B.Peynir Labne	130	
			Domates+Salatalık	36	Yoğurt	158	Yoğurt	158			
			S.ve Y.Zeytin	85	Portakal	50	Portakal	50			
			Ekmek	80	Ekmek	80	Ekmek	80			
			581	673	673	180					

9	12.02.2024	Pazartesi	B.Peynir Labne Pey	130	Şehriye Çorba	115	Şehriye Çorba	115	Limonata	130	2730
			Bal+Reçel+Fındık Ez.	250	Kıymalı Nohut	180	Soya Soslu Tavuk	260	Kek	230	
			Yumurta	80	Bulgur Pilavı	291	Bulgur Pilavı	291			
			Tereyağ+ Zeytin	130	Cacık	130	Yoğurt	158			
			Ekmek	80	Ekmek	80	Ekmek	80			
			670		796		904		360		
10	13.02.2024	Salı	B.Peynir Labne Pey	130	Mercimek Çorba	183	Şehriye Çorba	115	Çay	50	2815
			Bal+Reçel+Fındık Ez.	250	Mantar Sote Fırında	330	Kıymalı yumurta	215	Börek	200	
			Domates+Salatalık	36	Makarna	221	Makarna	221			
			Tereyağ+ Zeytin	130	Sütlaç	247	Sütlaç	247			
			Ekmek	80	Ekmek	80	Ekmek	80			
			626		1061		878		250		
11	14.02.2024	Çarşamba	Çay+Kaşar pey.	130	Kuru Fasulye	300	Domates Çorba	161	Çay	50	3032
			Bal+Reçel+Fındık Ez.	250	Pirinç Pilavı	300	İzmir Köfte	365	Börek	200	
			Yumurta	80	Peynirli Börek	304	Makarna	221			
			Tereyağ+ Zeytin	130	Ayran	143	Yoğurt	158			
			Ekmek	80	Ekmek	80	Ekmek	80			
			670		1127		985		250		
12	15.02.2024	Perşembe	B.Peynir Labne Pey	130	Şehriye Çorba	115	Şehriye Çorba	115	Limonata	130	2496
			Bal+Reçel+Fındık Ez.	250	Tavuk etli türlü Türlü	255	Tavuk etli türlü Türlü	255	Poğaç	120	
			Domates+Salatalık	36	Bulgur Pilavı	291	Bulgur Pilavı	291			
			Tahin H.+Tereyağ	238	Cacık	130	Cacık	130			
			Ekmek	80	Ekmek	80	Ekmek	80			
			734		756		756		250		
13	16.02.2024	Cuma	Çay+Kaşar pey.	130	Mercimek Çorba	183	Mercimek Çorba	183	Çay	50	2868
			Bal+Reçel+Fındık Ez.	250	Orman Kebab	300	Orman Kebab	300	B.Peynir Labne	130	
			Domates+Salatalık	36	Pirinç Pilavı	300	Pirinç Pilavı	300			
			Tereyağ+ Yumurta	150	Yoğurt	158	Yoğurt	158			
			Ekmek	80	Ekmek	80	Ekmek	80			
			646		1021		1021		180		
14	17.02.2024	Cumartesi	B.Peynir Labne Pey	130	Karışık Kızartma	200	Karışık Kızartma	200	Çay	50	2318
			Bal+Reçel+Fındık Ez.	250	Makarna	221	Makarna	221	B.Peynir Labne	130	
			Tereyağ+ Zeytin	130	Yoğurt	158	Yoğurt	158			
			Tahin Helva	130	Elma	50	Elma	50			
			Ekmek	80	Ekmek	80	Ekmek	80			
			720		709		709		180		
15	18.02.2024	Pazar	B.Peynir Labne Pey	130	Tavuk Etli Patates	200	Tavuk Etli Patates	200	Çay	50	2179
			Bal+Reçel+Fındık Ez.	250	Makarna	221	Makarna	221	B.Peynir Labne	130	
			Domates+Salatalık	36	Yoğurt	158	Yoğurt	158			
			S.ve Y.Zeytin	85	Portakal	50	Portakal	50			
			Ekmek	80	Ekmek	80	Ekmek	80			
			581		709		709		180		
16	19.02.2024	Pazartesi	B.Peynir Labne Pey	130	Mercimek Çorba	183	Mercimek Çorba	183	Limonata	130	2653
			Bal+Reçel+Fındık Ez.	250	Tavuk Şinitzel	157	Soslu karışık kızartma	210	Kek	230	
			Yumurta	80	Makarna	221	Makarna	221			
			Tereyağ+ Zeytin	130	Cacık	130	Yoğurt	158			
			Ekmek	80	Ekmek	80	Ekmek	80			
			670		771		852		360		
17	20.02.2024	Salı	B.Peynir Labne Pey	130	Şehriye Çorba	115	Domates Çorba	161	Çay	50	2784
			Bal+Reçel+Fındık Ez.	250	Kıymalı karnabahar	190	Fırında Tavuk Pirzola	250	Börek	200	
			Domates+Salatalık	36	Makarna	221	Bulgur Pilavı	291			
			Tereyağ+ Zeytin	130	İrmik Helvası	260	İrmik Helvası	260			
			Ekmek	80	Ekmek	80	Ekmek	80			
			626		866		1042		250		

18	21.02.2024	Çarşamba	Çay+Kaşar pey.	130	Kuru Fasulye	300	Mercimek Çorba	183	Çay	50	3004
			Bal+Reçel+Fındık Ez.	250	Pirinç Pilavı	300	Fırın tavuk (Baget)	210	Börek	200	
			Yumurta	80	Kıymalı Börek	330	Pirinç Pilavı	300			
			Tereyağ+ Zeytin	130	Ayran	143	Yoğurt	158			
			Ekmek	80	Ekmek	80	Ekmek	80			
			670		1153		931		250		
19	22.02.2024	Perşembe	B.Peynir Labne Pey	130	Yayla Çorba	115	Yayla Çorba	115	Limonata	130	2532
			Bal+Reçel+Fındık Ez.	250	Tavuk Fajita	180	Tavuk Şinitzel	157	Poğaça	120	
			Domates+Salatalık	36	Makarna	221	Pirinç Pilavı	300			
			Tahin H.+Tereyağ	238	Mevsim salatası	150	Mevsim salatası	150			
			Ekmek	80	Ekmek	80	Ekmek	80			
			734		746		802		250		
20	23.02.2024	Cuma	Çay+Kaşar pey.	130	Şehriye Çorba	115	Şehriye Çorba	115	Çay	50	2818
			Bal+Reçel+Fındık Ez.	250	Pürelı Köfte	300	Pürelı Köfte	300	B.Peynir Labne	130	
			Domates+Salatalık	36	Makarna	221	Makarna	221			
			Tereyağ+ Yumurta	150	Tulumba	280	Tulumba	280			
			Ekmek	80	Ekmek	80	Ekmek	80			
			646		996		996		180		
21	24.02.2024	Cumartesi	B.Peynir Labne Pey	130	Domates Çorba	161	Domates Çorba	161	Çay	50	2838
			Bal+Reçel+Fındık Ez.	250	Tavuk EtliSebzeli türlü	270	Tavuk EtliSebzeli türlü	270	B.Peynir Labne	130	
			Tereyağ+ Zeytin	130	Pirinç Pilavı	300	Pirinç Pilavı	300			
			Tahin Helva	130	Yoğurt	158	Yoğurt	158			
			Ekmek	80	Ekmek	80	Ekmek	80			
			720		969		969		180		
22	25.02.2024	Pazar	B.Peynir Labne Pey	130	Şehriye Çorba	115	Şehriye Çorba	115	Çay	50	2329
			Bal+Reçel+Fındık Ez.	250	Fırın tavuk (Baget)	210	Fırın tavuk (Baget)	210	B.Peynir Labne	130	
			Domates+Salatalık	36	Makarna	221	Makarna	221			
			S.ve Y.Zeytin	85	Yoğurt	158	Yoğurt	158			
			Ekmek	80	Ekmek	80	Ekmek	80			
			581		784		784		180		
23	26.02.2024	Pazartesi	B.Peynir Labne Pey	130	Ezogelin Çorba	238	Ezogelin Çorba	238	Limonata	130	2874
			Bal+Reçel+Fındık Ez.	250	Patates Musakka	180	Patates Musakka	220	Kek	230	
			Yumurta	80	Pirinç Pilavı	300	Pirinç Pilavı	300			
			Tereyağ+ Zeytin	130	Portakal	50	Yoğurt	158			
			Ekmek	80	Ekmek	80	Ekmek	80			
			670		848		996		360		
24	27.02.2024	Salı	B.Peynir Labne Pey	130	Mercimek Çorba	183	Mercimek Çorba	183	Çay	50	2641
			Bal+Reçel+Fındık Ez.	250	Tas Kebabı	180	Kıymalı yumurta	215	Börek	200	
			Yumurta	80	Bulgur Pilavı	291	Makarna	221			
			Tereyağ+ Zeytin	130	Cacık	130	Yoğurt	158			
			Ekmek	80	Ekmek	80	Ekmek	80			
			670		864		857		250		
25	28.02.2024	Çarşamba	Çay+Kaşar pey.	130	Kuru Fasulye	300	Mercimek Çorba	183	Çay	50	2928
			Bal+Reçel+Fındık Ez.	250	Pirinç Pilavı	300	Fırın tavuk (Baget)	210	Börek	200	
			Yumurta	80	Patatesli Börek	254	Pirinç Pilavı	300			
			Tereyağ+ Zeytin	130	Ayran	143	Yoğurt	158			
			Ekmek	80	Ekmek	80	Ekmek	80			
			670		1077		931		250		
26	29.02.2024	Perşembe	B.Peynir Labne Pey	130	Yayla Çorba	115	Yayla Çorba	115	Limonata	130	2532
			Bal+Reçel+Fındık Ez.	250	Tavuk Fajita	180	Tavuk Şinitzel	157	Poğaça	120	
			Domates+Salatalık	36	Makarna	221	Pirinç Pilavı	300			
			Tahin H.+Tereyağ	238	Mevsim salatası	150	Mevsim salatası	150			
			Ekmek	80	Ekmek	80	Ekmek	80			
			734		746		802		250		

2480

Mustafa ULUDAĞ
Pans.İř.Müd.Yrd.
Komisyon Bařkanı

Erol SÖYLEMEZ
Müdür Bř. Yrd.

İsmail CANATAR
Aşcıbaşı

Recep DEMİR
Ambar Memuru

31.01.2024

Halil İbrahim TOKLU
Okul Müdürü