

KEPİRTEPE ANADOLU ÖĞRETMEN LİSESİ

01.03.2024-31.03.2024 TARİHLERİ ARASI GÜNLÜK YEMEK TABELASIDIR.

S.N	Tarih	Gün	Sabah Kahvaltısı	Kalori Değerleri	Öğle Yemeği	Kalori Değerleri	Akşam Yemeği	Kalori Değerleri	Akşam Kah.		Günlük Kalori Toplamı
1	01.03.2024	Cuma	Çay+Kaşar pey.	130	Tavuksuyu Çorba	72	Tavuksuyu Çorba	72	Çay	50	2868
			Bal+Reçel+Fındık Ez.	250	Kıymalı Bezelye	298	Kıymalı Bezelye	298	B.Peynir L	130	
			Domates+Salatalık	36	Bulgur Pilavı	291	Bulgur Pilavı	291			
			Tereyağ+ Yumurta	150	Tulumba	280	Tulumba	280			
			Ekmek	80	Ekmek	80	Ekmek	80			
			<b>646</b>		<b>1021</b>		<b>1021</b>		<b>180</b>		
2	02.03.2024	Cumartesi	Çay Soğuk Sandaviç	200	Tavuk Şinitzel	157	Tavuk Şinitzel	157	Çay	50	2302
			Bal+Reçel+Fındık Ez.	250	Makarna	221	Makarna	221	B.Peynir L	130	
			Tereyağ+ Zeytin	130	Yoğurt	158	Yoğurt	158			
			Tahin Helva	130	Elma	50	Elma	50			
			Ekmek	80	Ekmek	80	Ekmek	80			
			<b>790</b>		<b>666</b>		<b>666</b>		<b>180</b>		
3	03.03.2024	Pazar	Çay Soğuk Sandaviç	200	Tavuk EtliSebzeli türlü	270	Tavuk EtliSebzeli türlü	270	Çay	50	2389
			Bal+Reçel+Fındık Ez.	250	Makarna	221	Makarna	221	B.Peynir L	130	
			Domates+Salatalık	36	Yoğurt	158	Yoğurt	158			
			S.ve Y.Zeytin	85	Portakal	50	Portakal	50			
			Ekmek	80	Ekmek	80	Ekmek	80			
			<b>651</b>		<b>779</b>		<b>779</b>		<b>180</b>		
4	04.03.2024	Pazartesi	Çay Soğuk Sandaviç	200	Şehriye Çorba	115	Şehriye Çorba	115	Limonata	130	2800
			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			
			<b>740</b>		<b>796</b>		<b>904</b>		<b>360</b>		
5	05.03.2024	Salı	Çay Soğuk Sandaviç	200	Mercimek Çorba	183	Şehriye Çorba	115	Çay	50	2970
			Bal+Reçel+Fındık Ez.	250	Mantar Sote Fırında	330	Tavuk Döner	300	Börek	200	
			Domates+Salatalık	36	Makarna	221	Makarna	221			
			Tereyağ+ Zeytin	130	Sütlaç	247	Sütlaç	247			
			Ekmek	80	Ekmek	80	Ekmek	80			
			<b>696</b>		<b>1061</b>		<b>963</b>		<b>250</b>		
6	06.03.2024	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			
			<b>670</b>		<b>1127</b>		<b>985</b>		<b>250</b>		
7	07.03.2024	Perşembe	Çay Soğuk Sandaviç	200	Şehriye Çorba	115	Şehriye Çorba	115	Limonata	130	2611
			Bal+Reçel+Fındık Ez.	250	Tavuk etli türlü Türlü	255	Biber Dolma	300	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		250
				<b>804</b>		<b>756</b>		<b>801</b>		
8	08.03.2024	Cuma	Çay+Kaşar pey.	130	Mercimek Çorba	183	Mercimek Çorba	183	Çay	50
			Bal+Reçel+Fındık Ez.	250	Orman Kebab	300	Orman Kebab	300	B.Peynir L	130
			Domates+Salatalık	36	Pirinç Pilavı	300	Pirinç Pilavı	300		
			Tereyağ+ Yumurta	150	Yoğurt	158	Yoğurt	158		
			Ekmek	80	Ekmek	80	Ekmek	80		
				<b>646</b>		<b>1021</b>		<b>1021</b>		<b>180</b>
9	09.03.2024	Cumartesi	Çay Soğuk Sandaviç	200	Karışık Kızartma	200	Karışık Kızartma	200	Çay	50
			Bal+Reçel+Fındık Ez.	250	Makarna	221	Makarna	221	B.Peynir L	130
			Tereyağ+ Zeytin	130	Yoğurt	158	Yoğurt	158		
			Tahin Helva	130	Elma	50	Elma	50		
			Ekmek	80	Ekmek	80	Ekmek	80		
				<b>790</b>		<b>709</b>		<b>709</b>		<b>180</b>
10	10.03.2024	Pazar	Çay Soğuk Sandaviç	200	Tavuk Etli Patates	200	Tavuk Etli Patates	200	Çay	50
			Bal+Reçel+Fındık Ez.	250	Makarna	221	Makarna	221	B.Peynir L	130
			Domates+Salatalık	36	Yoğurt	158	Yoğurt	158		
			S.ve Y.Zeytin	85	Portakal	50	Portakal	50		
			Ekmek	80	Ekmek	80	Ekmek	80		
				<b>651</b>		<b>709</b>		<b>709</b>		<b>180</b>
11	11.03.2024	Pazartesi	Çay Soğuk Sandaviç	200	Mercimek Çorba	183	Mercimek Çorba	183	Limonata	130
			Bal+Reçel+Fındık Ez.	250	Tavuk Şinitzel	157	İzmir Köfte	365	Kek	230
			Yumurta	80	Makarna	221	Makarna	221		
			Tereyağ+ Zeytin	130	Yoğurt	158	Yoğurt	158		
			Ekmek	80	Ekmek	80	Ekmek	80		
				<b>740</b>		<b>799</b>		<b>1007</b>		<b>360</b>
12	12.03.2024	Salı	Çay Soğuk Sandaviç	200	Şehriye Çorba	115	Domates Çorba	161	Çay	50
			Bal+Reçel+Fındık Ez.	250	Pürelı Köfte	300	Fırında Tavuk Pirzola	250	Börek	200
			Domates+Salatalık	36	Makarna	221	Bulgur Pilavı	291		
			Tereyağ+ Zeytin	130	Cacık	130	İrmik Helvası	260		
			Ekmek	80	Ekmek	80	Ekmek	80		
				<b>696</b>		<b>846</b>		<b>1042</b>		<b>250</b>
13	13.03.2024	Çarşamba	Çay+Kaşar pey.	130	Kuru Fasulye	300	Mercimek Çorba	183	Çay	50
			Bal+Reçel+Fındık Ez.	250	Pirinç Pilavı	300	Siverek Tava	300	Börek	200
			Yumurta	80	Kıymalı Börek	330	Pirinç Pilavı	300		
			Tereyağ+ Zeytin	130	Ayran	143	Yoğurt	158		
			Ekmek	80	Ekmek	80	Ekmek	80		
				<b>670</b>		<b>1153</b>		<b>1021</b>		<b>250</b>
14	14.03.2024	Perşembe	Çay Soğuk Sandaviç	200	Yayla Çorba	115	Yayla Çorba	115	Limonata	130
			Bal+Reçel+Fındık Ez.	250	Tavuk Fajita	180	Tavuk Şinitzel	157	Poğaç	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		
				<b>804</b>		<b>746</b>		<b>802</b>		<b>250</b>
15	15.03.2024	Cuma	Çay+Kaşar pey.	130	Şehriye Çorba	115	Şehriye Çorba	115	Çay	50
			Bal+Reçel+Fındık Ez.	250	Kıymalı Bezelye	298	Kıymalı Bezelye	298	B.Peynir L	130
			Domates+Salatalık	36	Bulgur Pilavı	291	Bulgur Pilavı	291		

			Tereyağ+ Yumurta	150	Tulumba	280	Tulumba	280			2954
			Ekmek	80	Ekmek	80	Ekmek	80			
				<b>646</b>		<b>1064</b>		<b>1064</b>		<b>180</b>	
16	16.03.2024	Cumartesi	Çay Soğuk Sandaviç	200	Domates Çorba	161	Domates Çorba	161	Çay	50	2908
			Bal+Reçel+Fındık Ez.	250	Tavuk EtliSebzeli türlü	270	Tavuk EtliSebzeli türlü	270	B.Peynir L	130	
			Tereyağ+ Zeytin	130	Pirinç Pilavı	300	Pirinç Pilavı	300			
			Tahin Helva	130	Yoğurt	158	Yoğurt	158			
			Ekmek	80	Ekmek	80	Ekmek	80			
				<b>790</b>		<b>969</b>		<b>969</b>		<b>180</b>	
17	17.03.2024	Pazar	Çay Soğuk Sandaviç	200	Şehriye Çorba	115	Şehriye Çorba	115	Çay	50	2399
			Bal+Reçel+Fındık Ez.	250	Fırın tavuk (Bağet)	210	Fırın tavuk (Bağet)	210	B.Peynir L	130	
			Domates+Salatalık	36	Makarna	221	Makarna	221			
			S.ve Y.Zeytin	85	Yoğurt	158	Yoğurt	158			
			Ekmek	80	Ekmek	80	Ekmek	80			
				<b>651</b>		<b>784</b>		<b>784</b>		<b>180</b>	
18	18.03.2024	Pazartesi	Çay Soğuk Sandaviç	200	Ezogelin Çorba	238	Ezogelin Çorba	238	Limonata	130	2972
			Bal+Reçel+Fındık Ez.	250	Soya Soslu Tavuk	180	Kıymalı Bezelye	298	Kek	230	
			Yumurta	80	Makarna	221	Makarna	221			
			Tereyağ+ Zeytin	130	Yoğurt	158	Yoğurt	158			
			Ekmek	80	Ekmek	80	Ekmek	80			
				<b>740</b>		<b>877</b>		<b>995</b>		<b>360</b>	
19	19.03.2024	Salı	Çay Soğuk Sandaviç	200	Mercimek Çorba	183	Mercimek Çorba	183	Çay	50	2711
			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			
				<b>740</b>		<b>864</b>		<b>857</b>		<b>250</b>	
20	20.03.2024	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			
				<b>670</b>		<b>1127</b>		<b>985</b>		<b>250</b>	
21	21.03.2024	Perşembe	Çay Soğuk Sandaviç	200	Şehriye Çorba	115	Şehriye Çorba	115	Limonata	130	2426
			Bal+Reçel+Fındık Ez.	250	Tavuk etli türlü Türlü	255	Tavuk etli türlü Türlü	255	Poğaç	120	
			Domates+Salatalık	36	Makarna	221	Makarna	221			
			Tahin H.+Tereyağ	238	Cacık	130	Cacık	130			
			Ekmek	80	Ekmek	80	Ekmek	80			
				<b>804</b>		<b>686</b>		<b>686</b>		<b>250</b>	
22	22.03.2024	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 L	130	
			Domates+Salatalık	36	Pirinç Pilavı	300	Pirinç Pilavı	300			
			Tereyağ+ Yumurta	150	Yoğurt	158	Yoğurt	158			
			Ekmek	80	Ekmek	80	Ekmek	80			
				<b>646</b>		<b>1021</b>		<b>1021</b>		<b>180</b>	
			Çay Soğuk Sandaviç	200	Karışık Kızartma	200	Karışık Kızartma	200	Çay	50	

23	23.03.2024	Cumartesi	Bal+Reçel+Fındık Ez.	250	Makarna	221	Makarna	221	B.Peynir Ld	130	2388
			Tereyağ+ Zeytin	130	Yoğurt	158	Yoğurt	158			
			Tahin Helva	130	Elma	50	Elma	50			
			Ekmek	80	Ekmek	80	Ekmek	80			
				<b>790</b>		<b>709</b>		<b>709</b>		<b>180</b>	
24	24.03.2024	Pazar	Çay Soğuk Sandaviç	200	Tavuk Etli Patates	200	Tavuk Etli Patates	200	Çay	50	2249
			Bal+Reçel+Fındık Ez.	250	Makarna	221	Makarna	221	B.Peynir Ld	130	
			Domates+Salatalık	36	Yoğurt	158	Yoğurt	158			
			S.ve Y.Zeytin	85	Portakal	50	Portakal	50			
			Ekmek	80	Ekmek	80	Ekmek	80			
	<b>651</b>		<b>709</b>		<b>709</b>		<b>180</b>				
25	25.03.2024	Pazartesi	Çay Soğuk Sandaviç	200	Şehriye Çorba	115	Şehriye Çorba	115	Limonata	130	2928
			Bal+Reçel+Fındık Ez.	250	Kıymalı Bezelye	298	Kıymalı Bezelye	298	Kek	230	
			Yumurta	80	Bulgur Pilavı	291	Bulgur Pilavı	291			
			Tereyağ+ Zeytin	130	Cacık	130	Cacık	130			
			Ekmek	80	Ekmek	80	Ekmek	80			
	<b>740</b>		<b>914</b>		<b>914</b>		<b>360</b>				
26	26.03.2024	Salı	Çay Soğuk Sandaviç	200	Mercimek Çorba	183	Domates Çorba	161	Çay	50	2863
			Bal+Reçel+Fındık Ez.	250	Tavuk Şinitzel	157	Fırında Tavuk Pirzola	250	Börek	200	
			Domates+Salatalık	36	Makarna	221	Bulgur Pilavı	291			
			Tereyağ+ Zeytin	130	Sütlaç	247	Sütlaç	247			
			Ekmek	80	Ekmek	80	Ekmek	80			
	<b>696</b>		<b>888</b>		<b>1029</b>		<b>250</b>				
27	27.03.2024	Çarşamba	Çay+Kaşar pey.	130	Kuru Fasulye	300	Mercimek Çorba	183	Çay	50	3149
			Bal+Reçel+Fındık Ez.	250	Pirinç Pilavı	300	Tas Kebabı	355	Börek	200	
			Yumurta	80	Kıymalı Börek	330	Pirinç Pilavı	300			
			Tereyağ+ Zeytin	130	Ayran	143	Yoğurt	158			
			Ekmek	80	Ekmek	80	Ekmek	80			
	<b>670</b>		<b>1153</b>		<b>1076</b>		<b>250</b>				
28	28.03.2024	Perşembe	Çay Soğuk Sandaviç	200	Domates Çorba	161	Yayla Çorba	115	Limonata	130	2648
			Bal+Reçel+Fındık Ez.	250	Tavuk Fajita	180	Tavuk Şinitzel	157	Poğaç	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			
	<b>804</b>		<b>792</b>		<b>802</b>		<b>250</b>				
29	29.03.2024	Cuma	Çay+Kaşar pey.	130	Şehriye Çorba	115	Şehriye Çorba	115	Çay	50	3106
			Bal+Reçel+Fındık Ez.	250	İzmir Köfte	365	İzmir Köfte	365	B.Peynir Ld	130	
			Domates+Salatalık	36	Pirinç Pilavı	300	Pirinç Pilavı	300			
			Tereyağ+ Yumurta	150	Tulumba	280	Tulumba	280			
			Ekmek	80	Ekmek	80	Ekmek	80			
	<b>646</b>		<b>1140</b>		<b>1140</b>		<b>180</b>				
30	30.03.2024	Cumartesi	Çay Soğuk Sandaviç	200	Domates Çorba	161	Domates Çorba	161	Çay	50	2908
			Bal+Reçel+Fındık Ez.	250	Tavuk EtliSebzeli türlü	270	Tavuk EtliSebzeli türlü	270	B.Peynir Ld	130	
			Tereyağ+ Zeytin	130	Pirinç Pilavı	300	Pirinç Pilavı	300			
			Tahin Helva	130	Yoğurt	158	Yoğurt	158			
			Ekmek	80	Ekmek	80	Ekmek	80			

31	31.03.2024	Pazar	Çay Soğuk Sandaviç	200	Şehriye Çorba	115	Şehriye Çorba	115	Çay	50	2399
			Bal+Reçel+Fındık Ez.	250	Fırın tavuk (Baget)	210	Fırın tavuk (Baget)	210	B.Peynir Ld	130	
			Domates+Salatalık	36	Makarna	221	Makarna	221			
			S.ve Y.Zeytin	85	Yoğurt	158	Yoğurt	158			
			Ekmek	80	Ekmek	80	Ekmek	80			
				651		784		784		180	

Aylık Kalori Ortalan : 2743

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

Erol SÖYLEMEZ  
Md,Bş.Yrd.

İsmail CANATAR  
Aşçıbaşı

Recep DEMİR  
Ambar Memuru

UYGUNDUR:

27.02.2024

Halil İbrahim TOKLU  
Okul Müdürü