

KEPİRTEPE ANADOLU LİSESİ

09.09.2024-30.09.2024 TARİHLERİ ARASI GÜNLÜK YEMEK TABELASIDIR.

S.İ	Tarih	Gün	Sabah Kahvaltısı	Kalori Değerleri	Öğle Yemeği	Kalori Değerleri	Akşam Yemeği	Kalori Değerleri	Etüt Arası Öğün	Kalori Değerleri	Günlük Kalori Toplamı
1	08.09.2024	Pazar		0		0	Şehriye Çorba Yeşil Mercimek Makarna Yoğurt Ekmek	115 300 221 158 80 874		0	874
1	09.09.2024	Pazartesi	Çay+B. Pey.Lab.Pey. Bal+Reçel+Fındık Ez. Salam + Yumurta Tereyağ+ Zeytin Ekmek	100 250 70 130 80 630	Tavuksuyu Çorba Nohut Pirinç Pilavı Cacık Ekmek	72 300 300 130 80 882	Tavuksuyu Çorba Fırın tavuk (Bağet) Pirinç Pilavı Cacık Ekmek	72 210 300 130 80 792	Limonata Kek	130 230 360	2664
2	10.09.2024	Salı	Çay Bal+Reçel+Fındık Ez. Domates+Salatalık Tereyağ+ Zeytin Ekmek	130 250 36 130 80 626	Domates Çorba Tavuk Etli Patates Makarna Tulumba Ekmek	161 200 221 280 80 942	Domates Çorba Tavuk Etli Patates Makarna Mevsim salatası Ekmek	161 200 221 150 80 812	Çay Börek	50 200 250	2630
3	11.09.2024	Çarşamba	Çay+Kaşar pey. Bal+Reçel+Fındık Ez. Sosis+Yumurta Tereyağ+ Zeytin Ekmek	130 250 200 130 80 790	Kuru Fasulye Pirinç Pilavı Peynirli Börek Ayrın Ekmek	300 300 304 143 80 1127	Mercimek Çorba Tavuk Şinitzel Makarna Ayrın Ekmek	183 157 221 143 80 784	Çay Börek	50 200 250	2951
4	12.09.2024	Perşembe	Çay+Kaşar pey. Bal+Reçel+Fındık Ez. Domates+Salatalık Tahin H.+Tereyağ Ekmek	130 250 36 238 80 734	Mercimek Çorba T.Etli Bezelye Makarna Cacık Ekmek	183 152 221 130 80 766	Mercimek Çorba T.Etli Bezelye Makarna Cacık Ekmek	183 152 221 130 80 766	Limonata Poğaça	130 120 250	2516
5	13.09.2024	Cuma	Çay Bal+Reçel+Fındık Ez. Domates+Salatalık Tereyağ+ Yumurta Ekmek	130 250 36 150 80 646	Şehriye Çorba Etli Türlü Bulgur Pilavı Yoğurt Ekmek	115 238 291 158 80 882	Şehriye Çorba Etli Türlü Bulgur Pilavı Yoğurt Ekmek	115 238 291 158 80 882	Çay Beyaz Peynir	50 130 180	2590
6	14.09.2024	Cumartesi	Çay+B. Pey.Lab.Pey. Bal+Reçel+Fındık Ez. Tereyağ+ Zeytin Tahin Helva Ekmek	100 250 130 130 80 690	Domates Çorba Tavuk Şinitzel Makarna Yoğurt Ekmek	161 157 221 158 80 777	Domates Çorba Tavuk Şinitzel Makarna Yoğurt Ekmek	161 157 221 158 80 777	Çay Beyaz Peynir	50 130 180	2424

7	15.09.2024	Pazar	Çay Bal+Reçel+Fındık Ez. Domates+Salatalık S.ve Y.Zeytin Ekmek	130 250 36 85 80 581	Şehriye Çorba Fırın tavuk (Bağət) Pirinç Pilavı Yoğurt Ekmek	115 210 300 158 80 863	Şehriye Çorba Fırın tavuk (Bağət) Pirinç Pilavı Yoğurt Ekmek	115 210 300 158 80 863	Çay Beyaz Peynir	50 130 180	2487
8	16.09.2024	Pazartesi	Çay+B. Pey.Lab.Pey. Bal+Reçel+Fındık Ez. Salam + Yumurta Tereyağ+ Zeytin Ekmek	100 250 70 130 80 630	Mercimek Çorba Şinitzel Makarna Cacık Ekmek	183 300 221 130 80 914	Mercimek Çorba Patates Yemeği Makarna Cacık Ekmek	183 220 221 130 80 834	Limonata Kek	130 230 360	2738
9	17.09.2024	Salı	Çay Bal+Reçel+Fındık Ez. Domates+Salatalık Tereyağ+ Zeytin Ekmek	130 250 36 130 80 626	Yayla Çorba Orman Kebab Bulgur Pilavı Cacık Ekmek	115 300 291 130 80 916	Yayla Çorba Biber Dolma Bulgur Pilavı Cacık Ekmek	115 300 291 130 80 916	Çay Börek	50 200 250	2708
10	18.09.2024	Çarşamba	Çay+Kaşar pey. Bal+Reçel+Fındık Ez. Sosis+Yumurta Tereyağ+ Zeytin Ekmek	130 250 200 130 80 790	Kuru Fasulye Pirinç Pilavı Patatesli Börek Ayrar Ekmek	300 300 254 143 80 1077	Ezoğelin Çorba Fırın tavuk (Bağət) Pirinç Pilavı Ayrar Ekmek	238 210 300 143 80 971	Çay Börek	50 200 250	3088
11	19.09.2024	Perşembe	Çay Bal+Reçel+Fındık Ez. Domates+Salatalık Tahin H.+Tereyağ Ekmek	130 250 36 238 50 704	Tavuksuyu Çorba Pürelı Köfte Makarna Sütlaç Ekmek	72 300 221 247 80 920	Tavuksuyu Çorba Yeşil Mercimek Makarna Sütlaç Ekmek	72 300 221 247 80 920	Limonata Poğaça	130 120 250	2794
12	20.09.2024	Cuma	Çay+Kaşar pey. Bal+Reçel+Fındık Ez. Domates+Salatalık Tereyağ+ Yumurta Ekmek	130 250 36 150 80 646	Domates Çorba Tavuk EtliSebzeli tür Makarna Pudink Ekmek	161 270 221 160 80 892	Domates Çorba Tavuk EtliSebzeli tü Makarna Pudink Ekmek	161 270 221 160 80 892	Çay Beyaz Peynir	50 130 180	2610
13	21.09.2024	Cumartesi	Çay+B. Pey.Lab.Pey. Bal+Reçel+Fındık Ez. Tereyağ+ Zeytin Tahin Helva Ekmek	100 250 130 130 50 660	Yayla Çorba Tavuk Döner Bulgur Pilavı Yoğurt Ekmek	115 300 291 158 80 944	Yayla Çorba Tavuk Döner Bulgur Pilavı Yoğurt Ekmek	115 300 291 158 80 944	Çay Beyaz Peynir	50 130 180	2728
14	22.09.2024	Pazar	Çay Bal+Reçel+Fındık Ez. Domates+Salatalık S.ve Y.Zeytin Ekmek	130 250 36 85 80 581	Şehriye Çorba Karışik Kızartma Makarna Yoğurt Ekmek	115 200 221 158 80 774	Şehriye Çorba Karışik Kızartma Makarna Yoğurt Ekmek	115 200 221 158 80 774	Çay Beyaz Peynir	50 130 180	2309

15 23.09.2024	Pazartesi	Çay+B. Pey.Lab.Pey. Bal+Reçel+Fındık Ez. Salam + Yumurta Tereyağ+ Zeytin Ekmek	100 250 70 130 80 630	Mercimek Çorba Etli Nohut Bulgur Pilavı Ayran Ekmek	183 300 291 143 80 1047	Mercimek Çorba Kıymalı yumurta Bulgur Pilavı Ayran Ekmek	183 215 291 143 80 912	Limonata Kek	130 230 360	2949
16 24.09.2024	Salı	Çay Bal+Reçel+Fındık Ez. Domates+Salatalık Tereyağ+ Zeytin Ekmek	130 250 36 130 80 626	Şehriye Çorba Tavuk Fajita Makarna Cacık Ekmek	115 180 221 130 80 726	Şehriye Çorba Tavuk Fajita Makarna Cacık Ekmek	115 180 221 130 80 726	Çay Börek	50 200 250	2328
17 25.09.2024	Çarşamba	Çay+Kaşar pey. Bal+Reçel+Fındık Ez. Sosis+Yumurta Tereyağ+ Zeytin Ekmek	130 250 200 130 80 790	Kuru Fasulye Pirinç Pilavı Peynirli Börek Ayran Ekmek	300 300 304 143 80 1127	Şehriye Çorba Tavuk Şinitzel Pirinç Pilavı Cacık Ekmek	115 157 300 130 80 782	Çay Börek	50 200 250	2949
18 26.09.2024	Perşembe	Çay+B. Pey.Lab.Pey. Bal+Reçel+Fındık Ez. Domates+Salatalık Tahin H.+Tereyağ Ekmek	100 250 36 238 80 704	Şehriye Çorba Fırın tavuk (Bağet) Makarna Cacık Ekmek	115 210 221 130 80 756	Şehriye Çorba İzmir Köfte Pirinç Pilavı Cacık Ekmek	115 365 300 130 80 990	Limonata Poğaça	130 120 250	2700
19 27.09.2024	Cuma	Çay+Kaşar pey. Bal+Reçel+Fındık Ez. Domates+Salatalık Tereyağ+ Yumurta Ekmek	130 250 36 150 80 646	Yayla Çorba Patates Musakka Bulgur Pilavı İrmik Helvası Ekmek	115 220 291 260 80 966	Yayla Çorba Patates Musakka Bulgur Pilavı İrmik Helvası Ekmek	115 220 291 260 80 966	Çay Beyaz Peynir	50 130 180	2758
20 28.09.2024	Cumartesi	Çay+Kaşar pey. Bal+Reçel+Fındık Ez. Domates+Salatalık Tereyağ+ Yumurta Ekmek	130 250 36 150 80 646	Yayla Çorba Tavuk Şinitzel Makarna Yoğurt Ekmek	115 157 221 158 80 731	Yayla Çorba Tavuk Şinitzel Makarna Yoğurt Ekmek	115 157 221 158 80 731	Çay Beyaz Peynir	50 130 180	2288
21 29.09.2024	Pazar	Çay+Kaşar pey. Bal+Reçel+Fındık Ez. Domates+Salatalık Tereyağ+ Yumurta Ekmek	130 250 36 150 80 646	Yayla Çorba Karışık Kızartma Makarna Yoğurt Ekmek	115 200 221 158 80 774	Yayla Çorba Karışık Kızartma Makarna Yoğurt Ekmek	115 200 221 158 80 774	Çay Beyaz Peynir	50 130 180	2374
22 30.09.2024	Pazartesi	Çay+Kaşar pey. Bal+Reçel+Fındık Ez. Domates+Salatalık Tereyağ+ Yumurta Ekmek	130 250 36 150 80	Yayla Çorba Fırın tavuk (Bağet) Bulgur Pilavı Yoğurt Ekmek	115 210 291 158 80	Yayla Çorba Fırın tavuk (Bağet) Bulgur Pilavı Yoğurt Ekmek	115 210 291 158 80	Limonata Kek	130 230	2714

646

854

854

360

Toplam Kalori

Metin KARAKAŞ
Pans.İş.Müd.Yrd.
Komisyon Başkanı

Erol SÖLMEZ
Müdür Bş. Yrd.

İsmail CANATAR
Aşçıbaş

Recep DEMİR
Amber Memuru

