

## KEPİRTEPE ANADOLU LİSESİ

01.10.2024-31.10.2024 TARİHLERİ ARASI GÜNLÜK YEMEK TABELASIDIR.

| S.No | Tarih      | Gün       | Sabah Kahvaltısı                                                                           | Kalori Değerler                       | Öğle Yemeği                                                              | Kalori Değerler                        | Akşam Yemeği                                                             | Kalori Değerler                        | Akşam Kahvaltısı    | Kalori Değerler   | Günlük Kalori Toplamı |
|------|------------|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|---------------------|-------------------|-----------------------|
| 2    | 01.10.2024 | Salı      | Çay<br>Bal+Reçel+Fındık Ez.<br>Domates+Salatalık<br>Tereyağ+ Zeytin<br>Ekmek               | 130<br>250<br>36<br>130<br>80<br>626  | Mercimek Çorba<br>sebzeli kebab<br>Makarna<br>Tulumba<br>Ekmek           | 183<br>300<br>221<br>280<br>80<br>1064 | Mercimek Çorba<br>sebzeli kebab<br>Makarna<br>Mevsim salatası<br>Ekmek   | 183<br>300<br>221<br>150<br>80<br>934  | Çay<br>Börek        | 50<br>200<br>250  | 2874                  |
| 3    | 02.10.2024 | Çarşamba  | Çay+Kaşar pey.<br>Bal+Reçel+Fındık Ez.<br>Sosis+Yumurta<br>Tereyağ+ Zeytin<br>Ekmek        | 130<br>250<br>200<br>130<br>80<br>790 | Kuru Fasulye<br>Pirinç Pilavı<br>Peynirli Borek<br>Ayrancı<br>Ekmek      | 300<br>300<br>304<br>143<br>80<br>1127 | Mercimek Çorba<br>Tavuk Şinitzel<br>Makarna<br>Ayrancı<br>Ekmek          | 183<br>157<br>221<br>143<br>80<br>784  | Çay<br>Börek        | 50<br>200<br>250  | 2951                  |
| 4    | 03.10.2024 | Perşembe  | Çay+Kaşar pey.<br>Bal+Reçel+Fındık Ez.<br>Domates+Salatalık<br>Tahin H.+Tereyağ<br>Ekmek   | 130<br>250<br>36<br>238<br>80<br>734  | Mercimek Çorba<br>T.Etlili Bezeiye<br>Bulgur Pilavı<br>Cacık<br>Ekmek    | 183<br>152<br>291<br>130<br>80<br>836  | Mercimek Çorba<br>İzmir Köfte<br>Bulgur Pilavı<br>Cacık<br>Ekmek         | 183<br>365<br>291<br>130<br>80<br>1049 | Limonata<br>Poğaça  | 130<br>120<br>250 | 2869                  |
| 5    | 04.10.2024 | Cuma      | Çay<br>Bal+Reçel+Fındık Ez.<br>Domates+Salatalık<br>Tereyağ+ Yumurta<br>Ekmek              | 130<br>250<br>36<br>150<br>80<br>646  | Şehriye Çorba<br>Etli Türlü<br>Pirinç Pilavı<br>Yoğurt<br>Ekmek          | 115<br>238<br>300<br>158<br>80<br>891  | Şehriye Çorba<br>Etli Türlü<br>Pirinç Pilavı<br>Yoğurt<br>Ekmek          | 115<br>238<br>300<br>158<br>80<br>891  | Çay<br>Beyaz Peynir | 50<br>130<br>180  | 2608                  |
| 6    | 05.10.2024 | Cumartesi | Çay+B. Pey.Lab.Pey.<br>Bal+Reçel+Fındık Ez.<br>Tereyağ+ Zeytin<br>Tahin Helva<br>Ekmek     | 100<br>250<br>130<br>130<br>80<br>690 | Domates Çorba<br>Tavuk Şinitzel<br>Makarna<br>Yoğurt<br>Ekmek            | 161<br>157<br>221<br>158<br>80<br>777  | Domates Çorba<br>Tavuk Şinitzel<br>Makarna<br>Yoğurt<br>Ekmek            | 161<br>157<br>221<br>158<br>80<br>777  | Çay<br>Beyaz Peynir | 50<br>130<br>180  | 2424                  |
| 7    | 06.10.2024 | Pazar     | Çay<br>Bal+Reçel+Fındık Ez.<br>Domates+Salatalık<br>S.ve Y.Zeytin<br>Ekmek                 | 130<br>250<br>36<br>85<br>80<br>581   | Şehriye Çorba<br>Fırın tavuk (Bağet)<br>Pirinç Pilavı<br>Yoğurt<br>Ekmek | 115<br>210<br>300<br>158<br>80<br>863  | Şehriye Çorba<br>Fırın tavuk (Bağet)<br>Pirinç Pilavı<br>Yoğurt<br>Ekmek | 115<br>210<br>300<br>158<br>80<br>863  | Çay<br>Beyaz Peynir | 50<br>130<br>180  | 2487                  |
| 8    | 07.10.2024 | Pazartesi | Çay+B. Pey.Lab.Pey.<br>Bal+Reçel+Fındık Ez.<br>Salam + Yumurta<br>Tereyağ+ Zeytin<br>Ekmek | 100<br>250<br>70<br>130<br>80<br>630  | Tavuksuyu Çorba<br>Yeşil Mercimek<br>Makarna<br>Cacık<br>Ekmek           | 72<br>300<br>221<br>130<br>80<br>803   | Tavuksuyu Çorba<br>Patates Yemeği<br>Makarna<br>Cacık<br>Ekmek           | 72<br>220<br>221<br>130<br>80<br>723   | Limonata<br>Kek     | 130<br>230<br>360 | 2516                  |
| 9    | 08.10.2024 | Salı      | Çay<br>Bal+Reçel+Fındık Ez.<br>Domates+Salatalık<br>Tereyağ+ Zeytin<br>Ekmek               | 130<br>250<br>36<br>130<br>80<br>626  | Mercimek Çorba<br>Soya Soslu Tavuk<br>Bulgur Pilavı<br>Cacık<br>Ekmek    | 183<br>260<br>291<br>130<br>80<br>944  | Mercimek Çorba<br>Soya Soslu Tavuk<br>Bulgur Pilavı<br>Cacık<br>Ekmek    | 183<br>260<br>291<br>130<br>80<br>944  | Çay<br>Börek        | 50<br>200<br>250  | 2764                  |

|    |            |           |                                                                                            |                                       |                                                                               |                                        |                                                                              |                                        |                     |                   |      |
|----|------------|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|---------------------|-------------------|------|
| 10 | 09.10.2024 | Çarşamba  | Çay-Kaşar pey.<br>Bal+Reçel+Fındık Ez.<br>Sosis+Yumurta<br>Tereyağ+ Zeytin<br>Ekmeç        | 130<br>250<br>200<br>130<br>50<br>760 | Kuru Fasulye<br>Pirinç Pilavı<br>Kıymalı Börek<br>Ayrar<br>Ekmeç              | 300<br>300<br>330<br>143<br>80<br>1153 | Şehriye Çorba<br>Biber Dolma<br>Makarna<br>Çacık<br>Ekmeç                    | 115<br>300<br>221<br>130<br>80<br>846  | Çay<br>Börek        | 50<br>200<br>250  | 3009 |
| 11 | 10.10.2024 | Perşembe  | Çay-Kaşar pey.<br>Bal+Reçel+Fındık Ez.<br>Domates+Salatalık<br>Tahin H.+Tereyağ<br>Ekmeç   | 130<br>250<br>36<br>238<br>80<br>734  | Tavuksuyu Çorba<br>Fırın tavuk (Bağet)<br>Makarna<br>Mevsim salatası<br>Ekmeç | 72<br>210<br>221<br>150<br>80<br>733   | Tavuksuyu Çorba<br>Fırında Tavuk Pinzola<br>Bulgur Pilavı<br>Yoğurt<br>Ekmeç | 72<br>250<br>291<br>158<br>80<br>851   | Limonata<br>Poğaçı  | 130<br>120<br>250 | 2568 |
| 12 | 11.10.2024 | Cuma      | Çay<br>Bal+Reçel+Fındık Ez.<br>Domates+Salatalık<br>Tereyağ+ Yumurta<br>Ekmeç              | 130<br>250<br>36<br>150<br>80<br>646  | Şehriye Çorba<br>Pürelı Köfte<br>Bulgur Pilavı<br>Tulumba<br>Ekmeç            | 115<br>300<br>291<br>280<br>80<br>1066 | Şehriye Çorba<br>Pürelı Köfte<br>Bulgur Pilavı<br>Tulumba<br>Ekmeç           | 115<br>300<br>291<br>280<br>80<br>1066 | Çay<br>Beyaz Peynir | 50<br>130<br>180  | 2958 |
| 13 | 12.10.2024 | Cumartesi | Çay+B. Pey.Lab.Pey.<br>Bal+Reçel+Fındık Ez.<br>Tereyağ+ Zeytin<br>Tahin Helva<br>Ekmeç     | 100<br>250<br>130<br>130<br>80<br>690 | Karışık Kızartma<br>Makarna<br>Yoğurt<br>Tahin Helva<br>Ekmeç                 | 200<br>221<br>158<br>262<br>80<br>921  | Karışık Kızartma<br>Makarna<br>Yoğurt<br>Tahin Helva<br>Ekmeç                | 200<br>221<br>158<br>262<br>80<br>921  | Çay<br>Beyaz Peynir | 50<br>130<br>180  | 2712 |
| 14 | 13.10.2024 | Pazar     | Çay<br>Bal+Reçel+Fındık Ez.<br>Domates+Salatalık<br>S.ve Y.Zeytin<br>Ekmeç                 | 130<br>250<br>36<br>85<br>80<br>581   | Şehriye Çorba<br>Tavuk Döner<br>Makarna<br>Yoğurt<br>Ekmeç                    | 115<br>300<br>221<br>158<br>80<br>874  | Şehriye Çorba<br>Tavuk Döner<br>Makarna<br>Yoğurt<br>Ekmeç                   | 115<br>300<br>221<br>158<br>80<br>874  | Çay<br>Beyaz Peynir | 50<br>130<br>180  | 2509 |
| 15 | 14.10.2024 | Pazartesi | Çay+B. Pey.Lab.Pey.<br>Bal+Reçel+Fındık Ez.<br>Salam + Yumurta<br>Tereyağ+ Zeytin<br>Ekmeç | 100<br>250<br>70<br>130<br>80<br>630  | Ezogelin Çorba<br>Fırın tavuk (Bağet)<br>Makarna<br>Yoğurt<br>Ekmeç           | 238<br>210<br>221<br>158<br>80<br>907  | Ezogelin Çorba<br>Kadınbudu Köfte<br>Makarna<br>Yoğurt<br>Ekmeç              | 238<br>315<br>221<br>158<br>80<br>1012 | Limonata<br>Kek     | 130<br>230<br>360 | 2909 |
| 16 | 15.10.2024 | Salı      | Çay<br>Bal+Reçel+Fındık Ez.<br>Domates+Salatalık<br>Tereyağ+ Zeytin<br>Ekmeç               | 130<br>250<br>36<br>130<br>80<br>626  | Mercimek Çorba<br>Patlıcan Musakka<br>Bulgur Pilavı<br>Çacık<br>Ekmeç         | 183<br>270<br>291<br>130<br>80<br>954  | Tavuk Döner<br>Pirinç Pilavı<br>Yoğurt<br>Tahin Helva<br>Ekmeç               | 270<br>300<br>158<br>262<br>80<br>1070 | Çay<br>Börek        | 50<br>200<br>250  | 2900 |
| 17 | 16.10.2024 | Çarşamba  | Çay+Kaşar pey.<br>Bal+Reçel+Fındık Ez.<br>Sosis+Yumurta<br>Tereyağ+ Zeytin<br>Ekmeç        | 130<br>250<br>200<br>130<br>50<br>760 | Kuru Fasulye<br>Pirinç Pilavı<br>Patatesli Börek<br>Ayrar<br>Ekmeç            | 300<br>300<br>254<br>143<br>80<br>1077 | Ezogelin Çorba<br>İzmir Köfte<br>Pirinç Pilavı<br>Ayrar<br>Ekmeç             | 238<br>365<br>300<br>143<br>80<br>1126 | Çay<br>Börek        | 50<br>200<br>250  | 3213 |
| 18 | 17.10.2024 | Perşembe  | Çay+Kaşar pey.<br>Bal+Reçel+Fındık Ez.<br>Domates+Salatalık<br>Tahin H.+Tereyağ<br>Ekmeç   | 130<br>250<br>36<br>238<br>80<br>734  | Tavuksuyu Çorba<br>İzmir Köfte<br>Makarna<br>Çacık<br>Ekmeç                   | 72<br>365<br>221<br>130<br>80<br>868   | Tavuksuyu Çorba<br>Yeşil Mercimek<br>Makarna<br>Çacık<br>Ekmeç               | 72<br>300<br>221<br>130<br>80<br>803   | Limonata<br>Poğaçı  | 130<br>120<br>250 | 2655 |

|    |            |           |                                                                                            |                                       |                                                                               |                                        |                                                                               |                                       |                     |                   |      |
|----|------------|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|---------------------|-------------------|------|
| 19 | 18.10.2024 | Cuma      | Çay<br>Bal+Reçel+Fındık Ez.<br>Domates+Salatalık<br>Tereyağ+Yumurta<br>Ekmek               | 130<br>250<br>36<br>150<br>80<br>646  | Domates Çorba<br>Tavuk Etli Sebze li tarifi<br>Makarna<br>Pudink<br>Ekmek     | 161<br>270<br>221<br>160<br>80<br>892  | Domates Çorba<br>Tavuk Etli Sebze li tarifi<br>Makarna<br>Pudink<br>Ekmek     | 161<br>270<br>221<br>160<br>80<br>892 | Çay<br>Beyaz Peynir | 50<br>130<br>180  | 2610 |
| 20 | 19.10.2024 | Cumartesi | Çay+B. Pey.Lab.Pey.<br>Bal+Reçel+Fındık Ez.<br>Tereyağ+ Zeytin<br>Tahin Helva<br>Ekmek     | 100<br>250<br>130<br>130<br>80<br>690 | Yayla Çorba<br>Tavuk Doner<br>Bulgur Pilavı<br>Yoğurt<br>Ekmek                | 115<br>300<br>291<br>158<br>80<br>944  | Yayla Çorba<br>Tavuk Doner<br>Bulgur Pilavı<br>Yoğurt<br>Ekmek                | 115<br>300<br>291<br>158<br>80<br>944 | Çay<br>Beyaz Peynir | 50<br>130<br>180  | 2758 |
| 21 | 20.10.2024 | Pazar     | Çay<br>Bal+Reçel+Fındık Ez.<br>Domates+Salatalık<br>S.ve Y.Zeytin<br>Ekmek                 | 130<br>250<br>36<br>85<br>80<br>581   | Şehriye Çorba<br>Karışık Kızartma<br>Makarna<br>Yoğurt<br>Ekmek               | 115<br>200<br>221<br>158<br>80<br>774  | Şehriye Çorba<br>Karışık Kızartma<br>Makarna<br>Yoğurt<br>Ekmek               | 115<br>200<br>221<br>158<br>80<br>774 | Çay<br>Beyaz Peynir | 50<br>130<br>180  | 2309 |
| 22 | 21.10.2024 | Pazartesi | Çay+B. Pey.Lab.Pey.<br>Bal+Reçel+Fındık Ez.<br>Salam + Yumurta<br>Tereyağ+ Zeytin<br>Ekmek | 100<br>250<br>70<br>130<br>80<br>630  | Mercimek Çorba<br>Etli Nohut<br>Bulgur Pilavı<br>Yoğurt<br>Ekmek              | 183<br>350<br>291<br>158<br>80<br>1062 | Mercimek Çorba<br>Kıymalı yumurta<br>Bulgur Pilavı<br>Yoğurt<br>Ekmek         | 183<br>215<br>291<br>158<br>80<br>927 | Limonata<br>Kek     | 130<br>230<br>360 | 2979 |
| 23 | 22.10.2024 | Salı      | Çay<br>Bal+Reçel+Fındık Ez.<br>Domates+Salatalık<br>Tereyağ+ Zeytin<br>Ekmek               | 130<br>250<br>36<br>130<br>80<br>626  | Şehriye Çorba<br>Tavuk Fajita<br>Makarna<br>Cacık<br>Ekmek                    | 115<br>180<br>221<br>130<br>80<br>726  | Şehriye Çorba<br>Tavuk Fajita<br>Makarna<br>Cacık<br>Ekmek                    | 115<br>180<br>221<br>130<br>80<br>726 | Çay<br>Börek        | 50<br>200<br>250  | 2328 |
| 24 | 23.10.2024 | Çarşamba  | Çay+Kaşar pey.<br>Bal+Reçel+Fındık Ez.<br>Sosis+Yumurta<br>Tereyağ+ Zeytin<br>Ekmek        | 130<br>250<br>200<br>130<br>50<br>760 | Kuru Fasulye<br>Pirinç Pilavı<br>Peynirli Börek<br>Ayrar<br>Ekmek             | 300<br>300<br>304<br>143<br>80<br>1127 | Şehriye Çorba<br>Tavuk Şinitzel<br>Pirinç Pilavı<br>Cacık<br>Ekmek            | 115<br>157<br>300<br>130<br>80<br>782 | Çay<br>Börek        | 50<br>200<br>250  | 2919 |
| 25 | 24.10.2024 | Perşembe  | Çay+Kaşar pey.<br>Bal+Reçel+Fındık Ez.<br>Domates+Salatalık<br>Tahin H.+Tereyağ<br>Ekmek   | 130<br>250<br>36<br>238<br>80<br>734  | Mercimek Çorba<br>Tavuk Şinitzel<br>Bulgur Pilavı<br>Mevsim salatası<br>Ekmek | 183<br>157<br>291<br>150<br>80<br>861  | Mercimek Çorba<br>Tavuk Şinitzel<br>Bulgur Pilavı<br>Mevsim salatası<br>Ekmek | 183<br>157<br>291<br>150<br>80<br>861 | Limonata<br>Poğaçı  | 130<br>120<br>250 | 2706 |
| 26 | 25.10.2024 | Cuma      | Çay<br>Bal+Reçel+Fındık Ez.<br>Domates+Salatalık<br>Tereyağ+ Yumurta<br>Ekmek              | 130<br>250<br>36<br>150<br>80<br>646  | Şehriye Çorba<br>Pürelı Köfte<br>Makarna<br>İrmik Helvası<br>Ekmek            | 115<br>300<br>221<br>260<br>80<br>976  | Şehriye Çorba<br>Pürelı Köfte<br>Makarna<br>İrmik Helvası<br>Ekmek            | 115<br>300<br>221<br>260<br>80<br>976 | Çay<br>Beyaz Peynir | 50<br>130<br>180  | 2778 |
| 27 | 26.10.2024 | Cumartesi | Çay+B. Pey.Lab.Pey.<br>Bal+Reçel+Fındık Ez.<br>Tereyağ+ Zeytin<br>Tahin Helva<br>Ekmek     | 100<br>250<br>130<br>130<br>80<br>690 | Yayla Çorba<br>Tavuk Sote<br>Makarna<br>Yoğurt<br>Ekmek                       | 115<br>350<br>221<br>158<br>80<br>924  | Yayla Çorba<br>Tavuk Sote<br>Makarna<br>Yoğurt<br>Ekmek                       | 115<br>350<br>221<br>158<br>80<br>924 | Çay<br>Beyaz Peynir | 50<br>130<br>180  | 2718 |

|               |           |                                                                                            |                                       |                                                                             |                                        |                                                                             |                                       |                     |                       |      |
|---------------|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|---------------------|-----------------------|------|
| 28 27 10 2024 | Pazar     | Çay<br>Bal+Reçel+Fındık Ez.<br>Domates+Salatalık<br>Sive Y Zeytin<br>Ekmek                 | 130<br>250<br>36<br>85<br>80<br>581   | Şehriye Çorba<br>Karışık Kızartma<br>Makarna<br>Yoğurt<br>Ekmek             | 115<br>200<br>221<br>158<br>80<br>774  | Şehriye Çorba<br>Karışık Kızartma<br>Makarna<br>Yoğurt<br>Ekmek             | 115<br>200<br>221<br>158<br>80<br>774 | Çay<br>Beyaz Peynir | 50<br>130<br>180      | 2309 |
| 29 28 10 2024 | Pazartesi | Çay+B. Pey.Lab.Pey.<br>Bal+Reçel+Fındık Ez.<br>Salam + Yumurta<br>Tereyağ+ Zeytin<br>Ekmek | 100<br>250<br>70<br>130<br>80<br>630  | Domates Çorba<br>Tavuk Şinitzel<br>Pirinç Pilavı<br>Cacık<br>Ekmek          | 161<br>157<br>300<br>130<br>80<br>828  | Domates Çorba<br>Tavuk Şinitzel<br>Pirinç Pilavı<br>Cacık<br>Ekmek          | 161<br>157<br>300<br>130<br>80<br>828 | Limonata<br>Kek     | 130<br>230<br>360     | 2646 |
| 30 29 10 2024 | Salı      | Çay<br>Bal+Reçel+Fındık Ez.<br>Domates+Salatalık<br>Tereyağ+ Zeytin<br>Ekmek               | 130<br>250<br>36<br>130<br>80<br>626  | Domates Çorba<br>Kıymalı Bezelye<br>Makarna<br>Mandalina<br>Ekmek           | 161<br>298<br>221<br>50<br>80<br>810   | Domates Çorba<br>Tavuk Etli Patates<br>Makarna<br>Ayrar<br>Ekmek            | 161<br>200<br>221<br>143<br>80<br>805 | Çay<br>Börek        | 50<br>200<br>7<br>257 | 2498 |
| 31 30 10 2024 | Çarşamba  | Çay+Kaşar pey.<br>Bal+Reçel+Fındık Ez.<br>Sos+s+Yumurta<br>Tereyağ+ Zeytin<br>Ekmek        | 130<br>250<br>200<br>130<br>50<br>760 | Kuru Fasulye<br>Patatesli Börek<br>Pirinç Pilavı<br>Ayrar<br>Ekmek          | 300<br>254<br>300<br>143<br>80<br>1077 | Şehriye Çorba<br>Kadınbudu Köfte<br>Mevsim salatası<br>Elma<br>Ekmek        | 115<br>315<br>150<br>50<br>80<br>710  | Çay<br>Börek        | 50<br>200<br>250      | 2797 |
| 18 31 10 2024 | Perşembe  | Çay+Kaşar pey.<br>Bal+Reçel+Fındık Ez.<br>Domates+Salatalık<br>Tahin H.+Tereyağ<br>Ekmek   | 130<br>250<br>36<br>238<br>80<br>734  | Tavuksuyu Çorba<br>İzmir Köfte<br>Pirinç Pilavı<br>Mevsim salatası<br>Ekmek | 72<br>365<br>300<br>150<br>80<br>967   | Tavuksuyu Çorba<br>İzmir Köfte<br>Pirinç Pilavı<br>Mevsim salatası<br>Ekmek | 72<br>365<br>300<br>150<br>80<br>967  | Limonata<br>Poğaça  | 130<br>120<br>250     | 2918 |

Toplam Kalori

: 2709

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

Erol SOYLEMEZ  
Müdür Bş. Yrd.

İsmail CANATAR  
Aşçıbaşı

Recep DEMİR  
Ambar/Memuru

UYGUNDUR:

30.09.2024

Altınhan KANDIL  
Okul Müdürü