

KEPİRTEPE ANADOLU LİSESİ

01.12.2024-31.12.2024 TARİHLERİ ARASI GÜNLÜK YEMEK TABELASIDIR.

S.No.	Tarih	Gün	Sabah Kahvaltısı		Öğle Yemeği		Aksam Yemeği		Aksam Kahvaltısı		Günlük Kalori Toplamı
				Kalori Değerleri		Kalori Değerleri		Kalori Değerleri		Kalori Değerleri	
1	01.12.2024	Pazar	Çay-Labne Pey B.Pey Bal+Reçel+Fındık Ez. Tereyağ+ Zeytin Tahin Helva Ekmek	130 250 130 130 80 720	Fırın tavuk (Bağet) Pirinç Pilavı Yoğurt Elma Ekmek	210 300 158 50 80 798	Fırın tavuk (Bağet) Pirinç Pilavı Yoğurt Elma Ekmek	210 300 158 50 80 798	Çay Beyaz Peynir	50 130	2496
2	02.12.2024	Pazartesi	Çay+Labne Pey B.Pey Bal+Reçel+Fındık Ez. Domates+Salatalık S ve Y Zeytin Ekmek	130 250 36 85 80 581	Tavuksuyu Çorba Etli Nohut Pirinç Pilavı Tulumba Ekmek	72 350 300 280 80 1082	Tavuk-suyu Çorba Etli Nohut Pirinç Pilavı Tulumba Ekmek	72 350 300 280 80 1010	P.Süt Kek	120 230	3023
3	03.12.2024	Salı	Çay+Labne Pey B.Pey Bal+Reçel+Fındık Ez. Salam + Yumurta Tereyağ+ Zeytin Ekmek	130 250 70 130 80 660	Domates Çorba Tavuklu Bezelye Makarna Mandalina Ekmek	161 298 221 50 80 810	Domates Çorba Tavuklu Bezelye Makarna Mandalina Ekmek	161 298 221 50 80 810	Çay Börek	50 200	2530
4	04.12.2024	Çarşamba	Çay+Labne Pey B.Pey Bal+Reçel+Fındık Ez. Domates+Salatalık Tereyağ+ Zeytin Ekmek	130 250 36 130 80 626	Kuru Fasulye Pirinç Pilavı Peynirli Börek Ayran Ekmek	300 300 304 143 80 1127	Ezogelin Çorba Fırın tavuk (Bağet) Pirinç Pilavı Ayran Ekmek	238 210 300 143 80 971	M.Suyu Börek	65 200	2989
5	05.12.2024	Perşembe	Çay+Kaşar pey. Bal+Reçel+Fındık Ez. Sosis+Yumurta Tereyağ+ Zeytin Ekmek	130 250 200 130 80 790	Mercimek Çorba Pürelili Köfte Makarna Mevsim salatası Ekmek	183 300 221 150 80 934	Tavuksuyu Çorba Tavuk Şinitzel Makarna Hayrabolu Tat. Ekmek	72 157 221 230 80 760	Limonata Poça	130 230	2844
6	06.12.2024	Cuma	Çay+Labne Pey B.Pey Bal+Reçel+Fındık Ez. Domates+Salatalık Tahin H.+Tereyağ Ekmek	130 250 36 238 80 734	Şehriye Çorba Tavuk EtliSebzeli türlü Bulgur Pilavı Yoğurt Ekmek	115 270 291 158 80 914	Şehriye Çorba Tavuk EtliSebzeli türlü Bulgur Pilavı Yoğurt Ekmek	115 270 291 158 80 914	Çay Beyaz Peynir	50 130	2742
7	07.12.2024	Cumartesi	Çay+Kaşar pey. Bal+Reçel+Fındık Ez. Domates+Salatalık Tereyağ+ Yumurta Ekmek	130 250 36 150 80 646	Tavuk Şinitzel Makarna Yoğurt Mandalina Ekmek	157 221 158 50 80 666	Tavuk Şinitzel Makarna Yoğurt Mandalina Ekmek	157 221 158 50 80 666	Limonata P.Süt	130 120	2228
8	08.12.2024	Pazar	Çay+Labne Pey B.Pey Bal+Reçel+Fındık Ez. Tereyağ+ Zeytin Tahin Helva Ekmek	130 250 130 130 80	Tavuk haşlama Pirinç Pilavı Yoğurt Elma Ekmek	259 300 158 50 80	Tavuk haşlama Pirinç Pilavı Yoğurt Elma Ekmek	259 300 158 50 80	Çay Beyaz Peynir	50 130	2594

			720		847		847				
9	09.12.2024	Pazartesi	Çay+Labne Pey B.Pey Bal+Reçel+Fındık Ez. Domates+Salatalık S.ve Y.Zeytin Ekmek	130 250 36 85 50 551	Şehriye Çorba Tavuk Bağet Pat Kız. Makarna Yoğurt Ekmek	115 310 221 158 80 884	Şehriye Çorba Tavuk Bağet Pat Kız. Makarna Yoğurt Ekmek	115 310 221 158 80 884	P.Süt Kek	120 230	2669
10	10.12.2024	Salı	Çay+Labne Pey B.Pey Bal+Reçel+Fındık Ez. Salam + Yumurta Tereyağ+ Zeytin Ekmek	130 250 70 130 80 660	Domates Çorba Tavuk Etli Patates Bulgur Pilavı Pudink Ekmek	161 200 291 165 80 897	Domates Çorba Kıymalı yumurta Bulgur Pilavı Pudink Ekmek	161 215 291 165 80 751	Börek	50 200	2558
11	11.12.2024	Çarşamba	Çay+Labne Pey B.Pey Bal+Reçel+Fındık Ez. Domates+Salatalık Tereyağ+ Zeytin Ekmek	130 250 36 130 80 626	Kuru Fasulye Patatesli Börek Pirinç Pilavı Ayran Ekmek	300 254 300 143 80 1077	Şehriye Çorba İslim Kebabı Pirinç Pilavı Mandalina Ekmek	115 250 300 50 80 795	M.Suvu Börek	65 200	2763
12	12.12.2024	Perşembe	Çay+Kaşar pey. Bal+Reçel+Fındık Ez. Sosis+Yumurta Tereyağ+ Zeytin Ekmek	130 250 200 130 80 790	Şehriye Çorba Soya Soslu Tavuk Bulgur Pilavı Çacık Ekmek	115 260 291 130 80 876	Şehriye Çorba Biber Dolma Makarna Yoğurt Ekmek	115 300 221 158 80 874	Limonata Poça	130 230	2540
13	13.12.2024	Cuma	Çay+Labne Pey B.Pey Bal+Reçel+Fındık Ez. Domates+Salatalık Tahin H.+Tereyağ Ekmek	130 250 36 238 80 734	Domates Çorba Et Haşlama Pirinç Pilavı Çoban salatası Ekmek	161 300 300 150 80 991	Domates Çorba Et Haşlama Pirinç Pilavı Çoban salatası Ekmek	161 300 300 150 80 991	Çay Beyaz Peynir	50 130	2716
14	14.12.2024	Cumartesi	Çay+Kaşar pey. Bal+Reçel+Fındık Ez. Domates+Salatalık Tereyağ+ Yumurta Ekmek	130 250 36 150 80 646	Tavuk Etli Patates Makarna Yoğurt Portakal Ekmek	200 221 158 50 80 709	Tavuk Etli Patates Makarna Yoğurt Portakal Ekmek	200 221 158 50 80 709	Limonata P.Süt	130 120	2564
15	15.12.2024	Pazar	Çay+Labne Pey B.Pey Bal+Reçel+Fındık Ez. Domates+Salatalık Tahin H.+Tereyağ Ekmek	130 250 36 238 80 734	Tavuk Sote Pirinç Pilavı Yoğurt Hayrabolu Tat. Ekmek	350 300 158 230 80 1118	Tavuk Sote Pirinç Pilavı Yoğurt Hayrabolu Tat. Ekmek	350 300 158 230 80 1118	Çay Beyaz Peynir	50 130	3150
16	16.12.2024	Pazartesi	Çay+Labne Pey B.Pey Bal+Reçel+Fındık Ez. Domates+Salatalık S.ve Y.Zeytin Ekmek	130 250 36 85 80 581	Şehriye Çorba Soya Soslu Tavuk Makarna Çacık Ekmek	115 260 221 130 80 806	Şehriye Çorba İslim Kebabı Makarna Çacık Ekmek	115 250 221 130 80 796	P.Süt Kek	120 230	2533
17	17.12.2024	Salı	Çay+Labne Pey B.Pey Bal+Reçel+Fındık Ez. Salam + Yumurta Tereyağ+ Zeytin Ekmek	130 250 70 130 80	Domates Çorba Kıymalı Bezelye Bulgur Pilavı Elma Ekmek	161 298 291 50 80	Domates Çorba İzmir Köfte Bulgur Pilavı Elma Ekmek	161 365 291 50 80	Çay Börek	50 200	2737

18	18.12.2024	Çarşamba	Çay+Labne Pey B.Pey Bal+Reçel+Fındık Ez. Domates+Salatalık Tereyağ+ Zeytin Ekmek	130 250 36 130 80 626	Kuru Fasulye Patatesli Börek Pirinç Pilavı Ayran Ekmek	300 254 300 143 80 1077	Domates Çorba Tavuk Etli Sebzelı türlü Pirinç Pilavı Yoğurt Ekmek	947 161 270 300 158 80 969	M.Suyu Börek	65 200	2937
19	19.12.2024	Perşembe	Çay+Kaşar pey. Bal+Reçel+Fındık Ez. Sosis+Yumurta Tereyağ+ Zeytin Ekmek	130 250 200 130 80 790	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	Limonata Poça	130 230	2704
20	20.12.2024	Cuma	Çay+Labne Pey B.Pey Bal+Reçel+Fındık Ez. Domates+Salatalık Tahin H.+Tereyağ Ekmek	130 250 36 238 80 734	Mercimek Çorba Tas Kebabı Bulgur Pilavı İrmik Helvası Ekmek	183 355 291 260 80 1169	Mercimek Çorba Tas Kebabı Bulgur Pilavı İrmik Helvası Ekmek	183 355 291 260 80 1169	Çay Beyaz Peynir	50 130	3252
21	21.12.2024	Cumartesi	Çay+Kaşar pey. Bal+Reçel+Fındık Ez. Domates+Salatalık Tereyağ+ Yumurta Ekmek	130 250 36 150 80 646	Fırın tavuk (Bağet) Makarna Yoğurt Elma Ekmek	210 221 158 50 80 719	Fırın tavuk (Bağet) Makarna Yoğurt Elma Ekmek	210 221 158 50 80 719	Limonata P.Süt	130 120	2334
22	22.12.2024	Pazar	Çay+Labne Pey B.Pey Bal+Reçel+Fındık Ez. Tereyağ+ Zeytin Tahin Helva Ekmek	130 250 130 130 80 720	Tavuk Etli Patates Makarna Yoğurt Tahin Helva Ekmek	200 221 158 262 80 921	Tavuk Etli Patates Makarna Yoğurt Tahin Helva Ekmek	200 221 158 262 80 921	Çay Beyaz Peynir	50 130	2742
23	23.12.2024	Pazartesi	Çay+Labne Pey B.Pey Bal+Reçel+Fındık Ez. Domates+Salatalık S.ve Y.Zeytin Ekmek	130 250 36 85 50 551	Şehriye Çorba Şinitzel Makarna Yoğurt Ekmek	115 300 221 158 80 874	Şehriye Çorba Biber Dolma Makarna Yoğurt Ekmek	115 300 221 158 80 874	P.Süt Kek	120 230	2649
24	24.12.2024	Salı	Çay+Labne Pey B.Pey Bal+Reçel+Fındık Ez. Salam + Yumurta Tereyağ+ Zeytin Ekmek	130 250 70 130 80 660	Domates Çorba Fırında Makarna Yoğurt Hayrabolu Tat. Ekmek	161 300 158 230 80 929	Domates Çorba Fırında Makarna Yoğurt Hayrabolu Tat. Ekmek	161 300 158 230 80 929	Çay Börek	50 200	2768
25	25.12.2024	Çarşamba	Çay+Labne Pey B.Pey Bal+Reçel+Fındık Ez. Domates+Salatalık Tereyağ+ Zeytin Ekmek	130 250 36 130 50 596	Kuru Fasulye Pirinç Pilavı Patatesli Börek Ayran Ekmek	300 300 254 143 80 1077	Ezogelin Çorba Fırında Tavuk Pirzola Pirinç Pilavı Ayran Ekmek	238 300 300 143 80 1061	M.Suyu Börek	65 200	2999
26	26.12.2024	Perşembe	Çay+Kaşar pey. Bal+Reçel+Fındık Ez. Sosis+Yumurta Tereyağ+ Zeytin Ekmek	130 250 200 130 80	Mercimek Çorba Pürelı Köfte Makarna İrmik Helvası Ekmek	183 300 221 260 80	Mercimek Çorba Pürelı Köfte Makarna İrmik Helvası Ekmek	183 300 221 260 80	Limonata Poça	130 230	3238

			790		1044		1044			
27	27.12.2024	Cuma	Çay+Labne Pey B.Pey Bal+Reçel+Fındık Ez. Domates+Salatalık Tahin H.+Tereyağ Ekmek	130 250 36 238 80 734	Düğün Çorba Tavuk Etli Sebzeli türlü Bulgur Pilavı Yoğurt Ekmek	122 270 291 158 80 921	Düğün Çorba Tavuk Etli Sebzeli türlü Bulgur Pilavı Yoğurt Ekmek	122 270 291 158 80 921	Çay Beyaz Peynir	50 130 2756
28	28.12.2024	Cumartesi	Çay+Kaşar pey. Bal+Reçel+Fındık Ez. Domates+Salatalık Tereyağ+ Yumurta Ekmek	130 250 36 150 80 646	Şinitzel Bulgur Pilavı Yoğurt Elma Ekmek	300 291 158 50 80 879	Şinitzel Bulgur Pilavı Yoğurt Elma Ekmek	300 291 158 50 80 879	Limonata P.Süt	130 120 2654
29	29.12.2024	Pazar	Çay+Labne Pey B.Pey Bal+Reçel+Fındık Ez. Tereyağ+ Zeytin Tahin Helva Ekmek	130 250 130 130 80 720	Tavuk Sote Pirinç Pilavı Yoğurt Hayrabolu Tat. Ekmek	350 300 158 230 80 1118	Tavuk Sote Pirinç Pilavı Yoğurt Hayrabolu Tat. Ekmek	350 300 158 230 80 1118	Çay Beyaz Peynir	50 130 3136
30	30.12.2024	Pazartesi	Çay+Labne Pey B.Pey Bal+Reçel+Fındık Ez. Domates+Salatalık S.ve Y.Zeytin Ekmek	130 250 36 85 80 581	Şehriye Çorba Etli Nohut Bulgur Pilavı Yoğurt Ekmek	115 370 291 158 80 1014	Şehriye Çorba Etli Nohut Bulgur Pilavı Yoğurt Ekmek	115 370 291 158 80 1014	P.Süt Kek	120 230 2959
31	31.12.2024	Salı	Çay+Labne Pey B.Pey Bal+Reçel+Fındık Ez. Salam + Yumurta Tereyağ+ Zeytin Ekmek	130 250 70 130 80 660	Domates Çorba Yeşil Mercimek Makarna Çacık Ekmek	161 300 221 130 80 892	Fırında Tavuk Pirzola Pirinç Pilavı Çoban salatası Elma Ekmek	250 300 150 50 80 830	Çay Börek	50 200 2632

Metin KABAKAŞ
Mustafa ULUDAĞ
Paş. İş. Müd. Yrd. MÜHÜRÜ
Komisyon Başkanı

Erol SOYLEMEZ
Müdür Bş. Yrd.

Ismail CANATAR
Aşçıbaş

Recep DEMİR
Ambar Memuru

UYGUNDUR:

