

KEPİRTEPE ANADOLU ÖĞRETMEN LİSESİ

01.01.2025-17.01.2025 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	01.01.2025	Çarşamba	Çay+Labne Pey B.Pey Bal+Reçel+Fındık Ez. Domates+Salatalık Tereyağ+ Zeytin Ekmek	130 250 36 130 80 626	Şehriye Çorba Yeşil Mercimek Makarna Mandalina Ekmek	115 300 221 50 80 766	Şehriye Çorba Yeşil Mercimek Makarna Mandalina Ekmek	115 300 221 50 80 766	M.Suyu Börek	65 200 265	2423
2	02.01.2025	Perşembe	Çay+Kaşar Pey. Bal+Reçel+Fındık Ez. Sosis+Yumurta Tereyağ+ Zeytin Ekmek	130 250 200 130 80 790	Mercimek Çorba İzmir Köfte Makarna Cacık Ekmek	183 365 221 130 80 979	Mercimek Çorba Tavuk Şiş Makarna Cacık Ekmek	183 200 221 130 80 814	Limonata Poça	130 230 265	2583
3	03.01.2025	Cuma	Çay+Labne Pey B.Pey Bal+Reçel+Fındık Ez. Domates+Salatalık Tahin H.+Tereyağ Ekmek	130 250 36 238 130 784	Yayla Çorba Kıymalı Bezelye Bulgur Pilavı İrmik Helvası Ekmek	115 298 291 260 80 1044	Yayla Çorba Kıymalı Bezelye Bulgur Pilavı İrmik Helvası Ekmek	115 298 291 260 80 1044	Çay Beyaz Peynir	50 130 265	2872
4	04.01.2025	Cumartesi	Çay+Kaşar Pey. Bal+Reçel+Fındık Ez. Domates+Salatalık Tereyağ+ Yumurta Ekmek	130 250 36 150 80 646	Terbiyeli Köfte Makarna Yoğurt Elma Ekmek	231 221 158 50 80 740	Terbiyeli Köfte Makarna Yoğurt Elma Ekmek	231 221 158 50 80 740	Limonata P.Süt	130 120 265	2626
5	05.01.2025	Pazar	Çay+Labne Pey B.Pey Bal+Reçel+Fındık Ez. Tereyağ+ Zeytin Tahin Helva Ekmek	130 250 130 130 80 720	Yeşil Mercimek Makarna Yoğurt Elma Ekmek	300 221 158 50 80 809	Yeşil Mercimek Makarna Yoğurt Elma Ekmek	300 221 158 50 80 809	Çay Beyaz Peynir	50 130 265	2518
6	06.01.2025	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 Mevsim salatası Ekmek	115 370 291 150 80 1006	Şehriye Çorba Şinitzel Bulgur Pilavı Yoğurt Ekmek	115 300 291 158 80 944	P.Süt Kek	120 230 265	2881
7	07.01.2025	Salı	Çay+Labne Pey B.Pey Bal+Reçel+Fındık Ez. Salam + Yumurta Tereyağ+ Zeytin Ekmek	130 250 70 130 80 660	Tavuksuyu Çorba Fırında Makarna Makarna Elma Ekmek	72 300 221 50 80 723	Tavuksuyu Çorba Tas Kebabı Makarna Elma Ekmek	72 355 221 50 80 706	Çay Börek	50 200 265	2339
8	08.01.2025	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 Pırasalı Börek Ayrın Ekmek	300 300 390 143 80 1213	Ezogelin Çorba Fırın tavuk (Baget) Pirinç Pilavı Ayrın Ekmek	238 210 300 143 80 971	M.Suyu Börek	65 200 265	3075

9	09.01.2025	Perşembe	Çay+Kaşar pey. Bal+Reçel+Fındık Ez. Sosis+Yumurta Tereyağ+ Zeytin Ekmek	130 250 200 130 80 790	Mercimek Çorba Soya Soslu Tavuk Bulgur Pilavı Pudink Ekmek	183 260 291 165 80 979	Tavuksuyu Çorba Soya Soslu Tavuk Bulgur Pilavı Pudink Ekmek	72 260 291 165 80 868	Limonata Poça	130 230	2997
10	10.01.2025	Cuma	Çay+Labne Pey B.Pey Bal+Reçel+Fındık Ez. Domates+Salatalık Tahin H.+Tereyağ Ekmek	130 250 36 238 80 734	Şehriye Çorba Fırında Makarna Yoğurt Hayrabolu Tat. Ekmek	115 300 158 230 80 883	Şehriye Çorba Fırında Makarna Yoğurt Hayrabolu Tat. Ekmek	115 300 158 230 80 883	Çay Beyaz Peynir	50 130	2680
11	11.01.2025	Cumartesi	Çay+Kaşar pey. Bal+Reçel+Fındık Ez. Domates+Salatalık Tereyağ+ Yumurta Ekmek	130 250 36 150 80 646	Tavuk Şinitzel Bulgur Pilavı Yoğurt Elma Ekmek	157 291 158 50 80 736	Tavuk Şinitzel Bulgur Pilavı Yoğurt Elma Ekmek	157 291 158 50 80 736	Limonata P.Süt	130 120	2368
12	12.01.2025	Pazar	Çay+Labne Pey B.Pey Bal+Reçel+Fındık Ez. Domates+Salatalık Tahin H.+Tereyağ Ekmek	130 250 36 238 80 734	Kıymalı karnabahar Makarna Yoğurt Elma Ekmek	190 221 158 50 80 699	Kıymalı karnabahar Makarna Yoğurt Elma Ekmek	190 221 158 50 80 699	Çay Beyaz Peynir	50 130	2312
13	13.01.2025	Pazartesi	Çay+Labne Pey B.Pey Bal+Reçel+Fındık Ez. Domates+Salatalık S.ve Y.Zeytin Ekmek	130 250 36 85 80 581	Düğün Çorba Etli Nohut Bulgur Pilavı Tulumba Ekmek	122 350 291 280 80 1123	Düğün Çorba Şinitzel Bulgur Pilavı Tulumba Ekmek	122 300 291 280 80 1073	P.Süt Kek	120 230	3127
14	14.01.2025	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 Makarna Ayrın Ekmek	161 200 221 143 80 805	Domates Çorba Tavuk haşlama Bulgur Pilavı Ayrın Ekmek	161 259 291 143 80 934	Çay Börek	50 200	2649
15	15.01.2025	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 Ayrın Ekmek	300 300 304 143 80 1127	Ezogelin Çorba Tavuk Şiş Pirinç Pilavı Ayrın Ekmek	238 200 300 143 80 961	M.Suyu Börek	65 200	2979
16	16.01.2025	Perşembe	Çay+Kaşar pey. Bal+Reçel+Fındık Ez. Sosis+Yumurta Tereyağ+ Zeytin Ekmek	130 250 200 130 80 790	Tavuksuyu Çorba Mantar Sote Fırında Makarna Hayrabolu Tat. Ekmek	72 330 221 230 80 933	Tavuksuyu Çorba Mantar Sote Fırında Makarna Hayrabolu Tat. Ekmek	72 330 221 230 80 933	Limonata Poça	130 230	3016
17	17.01.2025	Cuma	Çay+Labne Pey B.Pey Bal+Reçel+Fındık Ez. Domates+Salatalık Tahin H.+Tereyağ Ekmek	130 250 36 238 80	Yayla Çorba Yeşil Mercimek Bulgur Pilavı Yoğurt Ekmek	115 300 291 158 80	Yayla Çorba Yeşil Mercimek Bulgur Pilavı Yoğurt Ekmek	115 300 291 158 80	Çay Beyaz Peynir	50 130	2802

		734		944		944			
18	18.01.2025	Cumartesi							0
			0		0		0		0
19	19.01.2025	Pazar							0
			0		0		0		0
20	20.01.2025	Pazartesi							
21	21.01.2025	Salı							

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

Erol SÖYLEMEZ
Müdür Bş. Yrd.

İsmail CANATAR
Aşçıbaşı

Aylık Kalori Ortalaması

: 2434

Recep DEMİR
Ambar Memuru

