

KEPİRTEPE ANADOLU LİSESİ

02.02.2025-28.02.2025 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
5	02.02.2025	Pazar		0		0	Patates Yemeği Makarna Yoğurt Elma Ekmek	220 221 158 50 80 729	Çay B.Peynir Labne	50 130 180	909
6	03.02.2025	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 Fırın tavuk (Baget) Bulgur Pilavı Mevsim salatası Ekmek	115 210 291 150 80 846	Şehriye Çorba Şinitzel Bulgur Pilavı Mevsim salatası Ekmek	115 300 291 150 80 936	P.Süt Kek	120 230 350	2713
7	04.02.2025	Salı	Çay+Labne Pey B.Pey Bal+Reçel+Fındık Ez. Salam + Yumurta Tereyağ+ Zeytin Ekmek	130 250 70 130 80 660	Tavuksuyu Çorba Sebzeli Kebab Makarna Sütlaç Ekmek	72 240 221 247 80 860	Tavuksuyu Çorba Sebzeli Kebab Makarna Sütlaç Ekmek	72 240 221 247 80 860	Çay Börek	50 200 250	2630
8	05.02.2025	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 Ayran Ekmek	300 300 390 143 80 1213	Ezogelin Çorba Fırın tavuk (Baget) Pirinç Pilavı Ayran Ekmek	238 210 300 143 80 971	M.Suyu Börek	65 200 265	3075
9	06.02.2025	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 Muz Ekmek	115 260 291 50 80 796	Şehriye Çorba Soya Soslu Tavuk Bulgur Pilavı Muz Ekmek	115 260 291 50 80 796	Limonata Poça	130 230 360	2742
10	07.02.2025	Cuma	Çay+Labne Pey B.Pey Bal+Reçel+Fındık Ez. Domates+Salatalık Tahin H.+Tereyağ Ekmek	130 250 36 238 80 734	Yayla Çorba İzmir Köfte Peynirli makarna İrmik Helvası Ekmek	115 365 300 260 80 1120	Yayla Çorba İzmir Köfte Peynirli makarna İrmik Helvası Ekmek	115 365 300 260 80 1120	Çay Beyaz Peynir	50 130 180	3154
11	08.02.2025	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	130 120 250	2368
12	09.02.2025	Pazar	Çay+Labne Pey B.Pey Bal+Reçel+Fındık Ez. Domates+Salatalık Tahin H.+Tereyağ Ekmek	130 250 36 238 80	Fırında Tavuk Pirzola Makarna Yoğurt Portakal Ekmek	300 221 158 50 80	Fırında Tavuk Pirzola Makarna Yoğurt Portakal Ekmek	300 221 158 50 80	Çay Beyaz Peynir	50 130	2532

13	10.02.2025	Pazartesi	Çay+Labne Pey B.Pey	734		809		809		180	2547
			Bal+Reçel+Fındık Ez.	130	Düğün Çorba	122	Düğün Çorba	122	P.Süt	120	
			Domates+Salatalık	250	Etli Nohut	180	Etli Nohut	350	Kek	230	
			S.ve Y.Zeytin	36	Bulgur Pilavı	291	Bulgur Pilavı	291			
			EkmeK	85	Mandalina	50	Mandalina	50			
	80	EkmeK	80	EkmeK	80						
			581		723		893		350		
14	11.02.2025	Salı	Çay+Labne Pey B.Pey	130	Domates Çorba	161	Domates Çorba	161	Çay	50	2594
			Bal+Reçel+Fındık Ez.	250	Tavuk Etli Patates	200	Kaşarlı Karnabahar	300	Börek	200	
			Salam + Yumurta	70	Makarna	221	Makarna	221			
			Tereyağ+ Zeytin	130	Cacık	130	Cacık	130			
			EkmeK	80	EkmeK	80	EkmeK	80			
			660		792		892		250		
15	12.02.2025	Çarşamba	Çay+Labne Pey B.Pey	130	Kuru Fasulye	300	Ezogelin Çorba	238	M.Suyu	65	2979
			Bal+Reçel+Fındık Ez.	250	Pirinç Pilavı	300	Tavuk Şiş	200	Börek	200	
			Domates+Salatalık	36	Peynirli Börek	304	Pirinç Pilavı	300			
			Tereyağ+ Zeytin	130	Ayran	143	Ayran	143			
			EkmeK	80	EkmeK	80	EkmeK	80			
			626		1127		961		265		
16	13.02.2025	Perşembe	Çay+Kaşar pey.	130	Tavuksuyu Çorba	72	Tavuksuyu Çorba	72	Limonata	130	2872
			Bal+Reçel+Fındık Ez.	250	Orman Kebab	300	Orman Kebab	300	Poça	230	
			Sosis+Yumurta	200	Makarna	221	Makarna	221			
			Tereyağ+ Zeytin	130	İrmik Helvası	260	İrmik Helvası	260			
			EkmeK	80	EkmeK	80	EkmeK	80			
			790		861		861		360		
17	14.02.2025	Cuma	Çay+Labne Pey B.Pey	130	Yayla Çorba	115	Yayla Çorba	115	Çay	50	2980
			Bal+Reçel+Fındık Ez.	250	Pürelı Köfte	300	Pürelı Köfte	300	Beyaz Peynir	130	
			Domates+Salatalık	36	Bulgur Pilavı	291	Bulgur Pilavı	291			
			Tahin H.+Tereyağ	238	Sütlaç	247	Sütlaç	247			
			EkmeK	80	EkmeK	80	EkmeK	80			
			734		1033		1033		180		
18	15.02.2025	Cumartesi	Çay+Kaşar pey.	130	Tavuk Sote	350	Tavuk Sote	350	Limonata	130	2614
			Bal+Reçel+Fındık Ez.	250	Makarna	221	Makarna	221	P.Süt	120	
			Domates+Salatalık	36	Yoğurt	158	Yoğurt	158			
			Tereyağ+ Yumurta	150	Mandalina	50	Mandalina	50			
			EkmeK	80	EkmeK	80	EkmeK	80			
			646		859		859		250		
19	16.02.2025	Pazar	Çay+Labne Pey B.Pey	130	Fırın tavuk (Baget)	210	Fırın tavuk (Baget)	210	Çay	50	2510
			Bal+Reçel+Fındık Ez.	250	Pirinç Pilavı	300	Pirinç Pilavı	300	Beyaz Peynir	130	
			Domates+Salatalık	36	Yoğurt	158	Yoğurt	158			
			Tahin H.+Tereyağ	238	Elma	50	Elma	50			
			EkmeK	80	EkmeK	80	EkmeK	80			
			734		798		798		180		
20	17.02.2025	Pazartesi	Çay+Labne Pey B.Pey	130	Şehriye Çorba	115	Şehriye Çorba	115	P.Süt	120	2771
			Bal+Reçel+Fındık Ez.	250	Tavuk Baget Pat.Kız.	310	Tavuk Baget Pat.Kız.	310	Kek	230	
			Domates+Salatalık	36	Makarna	221	Makarna	221			
			S.ve Y.Zeytin	85	Hayrabolu Tat.	230	Yoğurt	158			
			EkmeK	80	EkmeK	80	EkmeK	80			
			581		956		884		350		
21	18.02.2025	Salı	Çay+Labne Pey B.Pey	130	Domates Çorba	161	Domates Çorba	161	Çay	50	2671
			Bal+Reçel+Fındık Ez.	250	Tavuk Etli Patates	200	Fırında Makarna	300	Börek	200	
			Salam + Yumurta	70	Bulgur Pilavı	291	Yoğurt	158			
			Tereyağ+ Zeytin	130	Pudink	165	Pudink	165			
			EkmeK	80	EkmeK	80	EkmeK	80			

			660		897		864		250	
22	19.02.2025	Çarşamba	Çay+Labne Pey B.Pey	130	Kuru Fasulye	300	Şehriye Çorba	115	M.Suyu	65
			Bal+Reçel+Fındık Ez.	250	Patatesli Börek	254	İslim Kebabı	250	Börek	200
			Domates+Salatalık	36	Pirinç Pilavı	300	Pirinç Pilavı	300		
			Tereyağ+ Zeytin	130	Ayran	143	Mandalina	50		
			Ekmek	80	Ekmek	80	Ekmek	80		
				626		1077		795		265
23	20.02.2025	Perşembe	Çay+Kaşar pey.	130	Şehriye Çorba	115	Şehriye Çorba	115	Limonata	130
			Bal+Reçel+Fındık Ez.	250	Soya Soslu Tavuk	260	Soya Soslu Tavuk	260	Poça	230
			Sosis+Yumurta	200	Bulgur Pilavı	291	Makarna	221		
			Tereyağ+ Zeytin	130	Cacık	130	Yoğurt	158		
			Ekmek	80	Ekmek	80	Ekmek	80		
				790		876		834		360
24	21.02.2025	Cuma	Çay+Labne Pey B.Pey	130	Domates Çorba	161	Domates Çorba	161	Çay	50
			Bal+Reçel+Fındık Ez.	250	Et Haşlama Püre	350	Et Haşlama Püre	350	Beyaz Peynir	130
			Domates+Salatalık	36	Pirinç Pilavı	300	Pirinç Pilavı	300		
			Tahin H.+Tereyağ	238	Çoban salatası	150	Çoban salatası	150		
			Ekmek	80	Ekmek	80	Ekmek	80		
				734		1041		1041		180
25	22.02.2025	Cumartesi	Çay+Kaşar pey.	130	Tavuk Etli Patates	200	Tavuk Etli Patates	200	Limonata	130
			Bal+Reçel+Fındık Ez.	250	Makarna	221	Makarna	221	P.Süt	120
			Domates+Salatalık	36	Yoğurt	158	Yoğurt	158		
			Tereyağ+ Yumurta	150	Portakal	50	Portakal	50		
			Ekmek	80	Ekmek	80	Ekmek	80		
				646		709		709		250
26	23.02.2025	Pazar	Çay+Labne Pey B.Pey	130	Tavuk Sote	350	Tavuk Sote	350	Çay	50
			Bal+Reçel+Fındık Ez.	250	Pirinç Pilavı	300	Pirinç Pilavı	300	Beyaz Peynir	130
			Domates+Salatalık	36	Yoğurt	158	Yoğurt	158		
			Tahin H.+Tereyağ	238	Hayrabolu Tat.	230	Hayrabolu Tat.	230		
			Ekmek	80	Ekmek	80	Ekmek	80		
				734		1118		1118		180
27	24.02.2025	Pazartesi	Çay+Labne Pey B.Pey	130	Şehriye Çorba	115	Şehriye Çorba	115	P.Süt	120
			Bal+Reçel+Fındık Ez.	250	Soya Soslu Tavuk	180	Soya Soslu Tavuk	260	Kek	230
			Domates+Salatalık	36	Makarna	221	Makarna	221		
			S.ve Y.Zeytin	85	Cacık	130	Cacık	130		
			Ekmek	80	Ekmek	80	Ekmek	80		
				581		726		806		350
28	25.02.2025	Salı	Çay+Labne Pey B.Pey	130	Domates Çorba	161	Domates Çorba	161	Çay	50
			Bal+Reçel+Fındık Ez.	250	İzmir Köfte	180	İzmir Köfte	365	Börek	200
			Salam + Yumurta	70	Bulgur Pilavı	291	Bulgur Pilavı	291		
			Tereyağ+ Zeytin	130	Cacık	130	Cacık	130		
			Ekmek	80	Ekmek	80	Ekmek	80		
				660		842		1027		250
28	26.02.2025	Çarşamba	Çay+Labne Pey B.Pey	130	Kuru Fasulye	300	Ezoelin Çorba	238	Çay	50
			Bal+Reçel+Fındık Ez.	250	Pirinç Pilavı	180	Fırın tavuk (Bağet)	210	Börek	200
			Domates+Salatalık	36	Peynirli Börek	304	Pirinç Pilavı	300		
			Tereyağ+ Zeytin	130	Ayran	143	Revani tatlısı	178		
			Ekmek	80	Ekmek	80	Ekmek	80		
				626		1007		1006		250
			Çay+Kaşar pey.	130	Mercimek Çorba	183	Mercimek Çorba	183	Çay	50
			Bal+Reçel+Fındık Ez.	250	Mantar Sote Fırında	180	Mantar Sote Fırında	330	Börek	200

28	27.02.2025	Perşembe	Sosis+Yumurta	200	Makarna	221	Makarna	221	2778		
			Tereyağ+ Zeytin	130	Cacık	130	Cacık	130			
			Ekmek	80	Ekmek	80	Ekmek	80			
				790		794		944		250	
28	28.02.2025	Cuma	Çay+Labne Pey B.Pey	130	Şehriye Çorba	115	Şehriye Çorba	115	2459		
			Bal+Reçel+Fındık Ez.	250	Kıymalı Bezelye	180	Kıymalı Bezelye	298		Çay	50
			Domates+Salatalık	36	Bulgur Pilavı	""	Bulgur Pilavı	291		Börek	200
			Tahin H.+Tereyağ	238	Yoğurt	158	Yoğurt	158			
			Ekmek	80	Ekmek	80	Ekmek	80			
				734		533		942			250

Metin KARAKAŞ

Pans.İş.Müd.Yrd.

Komisyon Başkanı

Erol SÖYLEMEZ

Müdür Bş. Yrd.

İsmail CANATAR

Aşçıbaş

Recep DEMİR

Ambar Memuru

2480

