

KEPİRTEPE ANADOLU LİSESİ

07.09.2025-30.09.2025 TARİHLERİ ARASI GÜNLÜK YEMEK TABELASIDIR.

S.I	Tarih	Gün	Sabah Kahvaltısı	Kalori Değerleri	Öğle Yemeği	Kalori Değerleri	Akşam Yemeği	Kalori Değerleri	Etüt Arası Öğün	Kalori Değerleri	Günlük Kalori Toplamı
1	07.09.2025	Pazar					Şehriye Çorba	115	Çay	50	1054
							Yeşil Mercimek	300	B.Peynir Labne Pey	130	
							Makarna	221			
							Yoğurt	158			
							Ekmek	80			
				0		0		874		180	2861
1	08.09.2025	Pazartesi	Çay+Beyaz Peynir	100	Mercimek Çorba	183	Fırında Tavuk Pirzola	250	Limonata	130	
			Bal+Reçel+Fındık Ez.	250	Sebzeli Kebab	240	Pirinç Pilavı	300	Kek	230	
			Salam + Yumurta	70	Pirinç Pilavı	300	Yoğurt	158			
			Tereyağ+ Zeytin	130	Cacık	130	Mevsim salatası	150			
			Ekmek	80	Ekmek	80	Ekmek	80			
				630		933		938		360	2526
2	09.09.2025	Salı	Çay+Labne Pey B.Pey	130	Domates Çorba	161	Domates Çorba	161	Çay	50	
			Bal+Reçel+Fındık Ez.	250	Tavuk Etli Patates	200	Fırın tavuk (Baget)	210	Börek	200	
			Domates+Salatalık	36	Makarna	221	Makarna	221			
			Tereyağ+ Zeytin	130	Yoğurt	158	Yoğurt	158			
			Ekmek	80	Ekmek	80	Ekmek	80			
				626		820		830		250	3380
3	10.09.2025	Çarşamba	Çay+Kaşar pey.	130	Kuru Fasulye	300	Mercimek Çorba	183	P.Süt	120	
			Bal+Reçel+Fındık Ez.	250	Pirinç Pilavı	300	Tavuk Sote	350	Börek	200	
			Sosis+Yumurta	200	Peynirli Börek	304	Pirinç Pilavı	300			
			Tereyağ+ Zeytin	130	Ayran	143	Hayrabolu Tat.	230			
			Ekmek	80	Ekmek	80	Ekmek	80			
				790		1127		1143		320	2687
4	11.09.2025	Perşembe	Çay+Kaşar pey.	130	Şehriye Çorba	115	Şehriye Çorba	115	M.Suyu	65	
			Bal+Reçel+Fındık Ez.	250	Fırın tavuk (Baget)	210	Biber Dolma	300	Poça	230	
			Domates+Salatalık	36	Makarna	221	Makarna	221			
			Tahin H.+Tereyağ	238	Yoğurt	158	Yoğurt	158			
			Ekmek	80	Ekmek	80	Ekmek	80			
				734		784		874		295	2590
5	12.09.2025	Cuma	Çay+Labne Pey B.Pey	130	Yayla Çorba	115	Yayla Çorba	115	Çay	50	
			Bal+Reçel+Fındık Ez.	250	Etli Türlü	238	Etli Türlü	238	Beyaz Peynir	130	
			Domates+Salatalık	36	Bulgur Pilavı	291	Bulgur Pilavı	291			
			Tereyağ+ Yumurta	150	Yoğurt	158	Yoğurt	158			
			Ekmek	80	Ekmek	80	Ekmek	80			
				646		882		882		180	2202
6	13.09.2025	Cumartesi	Çay+Beyaz Peynir	100	Tavuk Şinitzel	157	Tavuk Şinitzel	157	Çay	50	
			Bal+Reçel+Fındık Ez.	250	Makarna	221	Makarna	221	B.Peynir Labne Pey	130	
			Tereyağ+ Zeytin	130	Yoğurt	158	Yoğurt	158			
			Tahin Helva	130	Elma	50	Elma	50			
			Ekmek	80	Ekmek	80	Ekmek	80			
				690		666		666		180	

7	14.09.2025	Pazar	Çay+Labne Pey B.Pey	130	Şehriye Çorba	115	Şehriye Çorba	115	Çay	50	2467
			Bal+Reçel+Fındık Ez.	250	Tavuk Etli Patates	200	Tavuk Etli Patates	200	B.Peynir Labne Pey	130	
			Domates+Salatalık	36	Pirinç Pilavı	300	Pirinç Pilavı	300			
			S.ve Y.Zeytin	85	Yoğurt	158	Yoğurt	158			
			Ekmek	80	Ekmek	80	Ekmek	80			
				581		853		853		180	
8	15.09.2025	Pazartesi	Çay+Beyaz Peynir	100	Şehriye Çorba	115	Izgara Köfte	309	Limonata	130	2690
			Bal+Reçel+Fındık Ez.	250	Tavuk Şinitzel	157	Pirinç Pilavı	300	Kek	230	
			Salam + Yumurta	70	Makarna	221	Cacık	130			
			Tereyağ+ Zeytin	130	Yoğurt	158	Mevsim salatası	150			
			Ekmek	80	Ekmek	80	Ekmek	80			
				630		731		969		360	
9	16.09.2025	Salı	Çay+Labne Pey B.Pey	130	Domates Çorba	161	Domates Çorba	161	Çay	50	2798
			Bal+Reçel+Fındık Ez.	250	Kıymalı Bezelye	298	Etli Taze Fasulye	300	Börek	200	
			Domates+Salatalık	36	Bulgur Pilavı	291	Bulgur Pilavı	291			
			Tereyağ+ Zeytin	130	Cacık	130	Cacık	130			
			Ekmek	80	Ekmek	80	Ekmek	80			
				626		960		962		250	
10	17.09.2025	Çarşamba	Çay+Kaşar pey.	130	Kuru Fasulye	300	Ezogelin Çorba	238	P.Süt	120	3145
			Bal+Reçel+Fındık Ez.	250	Pirinç Pilavı	300	Fırın tavuk (Baget)	210	Börek	200	
			Sosis+Yumurta	200	Patatesli Börek	254	Pirinç Pilavı	300			
			Tereyağ+ Zeytin	130	Ayran	143	Cacık	130			
			Ekmek	80	Ekmek	80	Ekmek	80			
				790		1077		958		320	
11	18.09.2025	Perşembe	Çay+Labne Pey B.Pey	130	Mercimek Çorba	183	Mercimek Çorba	183	M.Suyu	65	3127
			Bal+Reçel+Fındık Ez.	250	Pürelı Köfte	300	Pürelı Köfte	300	Poça	230	
			Domates+Salatalık	36	Makarna	221	Makarna	221			
			Tahin H.+Tereyağ	238	Tulumba	280	Tulumba	280			
			Ekmek	50	Ekmek	80	Ekmek	80			
				704		1064		1064		295	
12	19.09.2025	Cuma	Çay+Kaşar pey.	130	Tavuksuyu Çorba	72	Tavuk EtliSebzeli tır	270	Çay	50	2668
			Bal+Reçel+Fındık Ez.	250	Tavuk EtliSebzeli tır	270	Bulgur Pilavı	291	Beyaz Peynir	130	
			Domates+Salatalık	36	Bulgur Pilavı	291	Pudink	165			
			Tereyağ+ Yumurta	150	Pudink	165	Yoğurt	158			
			Ekmek	80	Ekmek	80	Ekmek	80			
				646		878		964		180	
13	20.09.2025	Cumartesi	Çay+Beyaz Peynir	100	Tas Kebabı	355	Tas Kebabı	355	Çay	50	3132
			Bal+Reçel+Fındık Ez.	250	Bulgur Pilavı	291	Bulgur Pilavı	291	Beyaz Peynir	130	
			Tereyağ+ Zeytin	130	Yoğurt	158	Yoğurt	158			
			Tahin Helva	130	Tahin Helva	262	Tahin Helva	262			
			Ekmek	50	Ekmek	80	Ekmek	80			
				660		1146		1146		180	
14	21.09.2025	Pazar	Çay+Labne Pey B.Pey	130	Tavuk Kalçalı But	242	Tavuk Kalçalı But	242	Çay	50	2263
			Bal+Reçel+Fındık Ez.	250	Makarna	221	Makarna	221	Beyaz Peynir	130	
			Domates+Salatalık	36	Yoğurt	158	Yoğurt	158			
			S.ve Y.Zeytin	85	Elma	50	Elma	50			
			Ekmek	80	Ekmek	80	Ekmek	80			
				581		751		751		180	

15 22.09.2025 Pazartesi	Çay+Beyaz Peynir	100	Mercimek Çorba	183	Mercimek Çorba	183	Limonata	130	2983
	Bal+Reçel+Fındık Ez.	250	Etli Nohut	370	Kıymalı yumurta	215	Kek	230	
	Salam + Yumurta	70	Bulgur Pilavı	291	Bulgur Pilavı	291			
	Tereyağ+ Zeytin	130	Mevsim salatası	150	Mevsim salatası	150			
	Ekmek	80	Ekmek	80	Ekmek	80			
		630		1074		919		360	
16 23.09.2025 Salı	Çay+Labne Pey B.Pey	130	Şehriye Çorba	115	Şehriye Çorba	115	Çay	50	2562
	Bal+Reçel+Fındık Ez.	250	Tavuk Fajita	180	Tavuk Fajita	180	Börek	200	
	Domates+Salatalık	36	Makarna	221	Makarna	221			
	Tereyağ+ Zeytin	130	Sütlac	247	Sütlac	247			
	Ekmek	80	Ekmek	80	Ekmek	80			
		626		843		843		250	
17 24.09.2025 Çarşamba	Çay+Kaşar pey.	130	Kuru Fasulye	300	Şehriye Çorba	115	P.Süt	120	3072
	Bal+Reçel+Fındık Ez.	250	Pirinç Pilavı	300	Fırın tavuk (Baget)	210	Börek	200	
	Sosis+Yumurta	200	Peynirli Börek	304	Pirinç Pilavı	300			
	Tereyağ+ Zeytin	130	Ayrak	143	Cacık	130			
	Ekmek	80	Ekmek	80	Ekmek	80			
		790		1127		835		320	
18 25.09.2025 Perşembe	Çay+Beyaz Peynir	100	Yayla Çorba	115	Yayla Çorba	115	M.Suyu	65	3030
	Bal+Reçel+Fındık Ez.	250	Patlıcan Musakka	270	İzmir Köfte	365	Poça	230	
	Domates+Salatalık	36	Bulgur Pilavı	291	Bulgur Pilavı	291			
	Tahin H.+Tereyağ	238	Cacık	130	Yoğurt	158			
	Ekmek	80	Ekmek	80	Ekmek	80			
		704		886		1009		295	
19 26.09.2025 Cuma	Çay+Kaşar pey.	130	Şehriye Çorba	115	Şehriye Çorba	115	Çay	50	2394
	Bal+Reçel+Fındık Ez.	250	Fırın tavuk (Baget)	210	Fırın tavuk (Baget)	210	Beyaz Peynir	130	
	Domates+Salatalık	36	Makarna	221	Makarna	221			
	Tereyağ+ Yumurta	150	Yoğurt	158	Yoğurt	158			
	Ekmek	80	Ekmek	80	Ekmek	80			
		646		784		784		180	
20 27.09.2025 Cumartesi	Çay+Kaşar pey.	130	Tavuk Sote	350	Tavuk Sote	350	Çay	50	2702
	Bal+Reçel+Fındık Ez.	250	Pirinç Pilavı	300	Pirinç Pilavı	300	Beyaz Peynir	130	
	Domates+Salatalık	36	Yoğurt	158	Yoğurt	158			
	Tereyağ+ Yumurta	150	Muz	50	Muz	50			
	Ekmek	80	Ekmek	80	Ekmek	80			
		646		938		938		180	
20 28.09.2025 Pazar	Çay+Labne Pey B.Pey	130	Patates Musakka	220	Patates Musakka	220	Çay	50	2663
	Bal+Reçel+Fındık Ez.	250	Bulgur Pilavı	291	Bulgur Pilavı	291	Beyaz Peynir	130	
	Domates+Salatalık	36	Cacık	130	Cacık	130			
	S.ve Y.Zeytin	85	Hayrabolu Tat.	230	Hayrabolu Tat.	230			
	Ekmek	80	Ekmek	80	Ekmek	80			
		581		951		951		180	
20 29.09.2025 Pazartesi	Çay+Beyaz Peynir	100	Şehriye Çorba	115	Şehriye Çorba	115	Limonata	130	2579
	Bal+Reçel+Fındık Ez.	250	Tavuk Şinitzel	157	Biber Dolma	300	Kek	230	
	Salam + Yumurta	70	Makarna	221	Makarna	221			
	Tereyağ+ Zeytin	130	Rus Salatası	150	Rus Salatası	150			
	Ekmek	80	Ekmek	80	Ekmek	80			

		630		723		866		360	
20 30.09.2025	Salı	Çay+Labne Pey B.Pey 130	Domates Çorba 161	Domates Çorba 161	Çay 50				
		Bal+Reçel+Fındık Ez. 250	Kıymalı Bezelye 298	Fırında Makarna 300	Beyaz Peynir 130				
		Domates+Salatalık 36	Bulgur Pilavı 291	Yoğurt 158					
		Tereyağ+ Zeytin 130	Yoğurt 158	Çoban salatası 150					
		Ekmek 80	Ekmek 80	Ekmek 80					
		626	788	849	180				
									2643

TOPLAM

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

İsmail CANATAR
Aşçıbaşı

UYGUNDUR
02.09.2025
ALİ İHSAN KANDİL
Okul Müdürü



Recep DEMİR
Ambar Memuru