

ORGANİZE SANAYİ MESLEKİ VE TEKNİK ANADOLU LİSESİ EKİM AYI YEMEK LİSTESİ

TARİH	KAHVALTI		ÖĞLE YEMEĞİ		AKŞAM YEMEĞİ		ARA ÖĞÜN	2 porsiyonluk gramaj/kalori
10.10.2023 PAZAR	Krem Peynir çikolata zeytin reçel bal tereyağ Ekmek çay	350/475 kcal	Mercimek Çorbası Sebzeli Bulgur Pilavı Turşu Ayrın Ekmek	145kcal 608kcal 36kcal 60kcal	Mercimek Çorbası Sebzeli Bulgur Pilavı Turşu Ayrın Ekmek	145kcal 608kcal 36kcal 60kcal	Kek	2098kcal
11.10.2023 PAZAR	Krem Peynir çikolata zeytin reçel bal tereyağ Ekmek çay	350/475 kcal	Etlı Çorba Kuru Fasulye Pirinç Pilavı Cacık Ekmek	142kcal 344kcal 774kcal 70kcal	Etlı Çorba Kuru Fasulye Pirinç Pilavı Cacık Ekmek	142kcal 344kcal 774kcal 70kcal	Kek	3000kcal
13.10.2023 SALI	Krem Peynir çikolata zeytin reçel bal tereyağ Ekmek çay	350/475 kcal	Yayla Çorbası Kabak Sandal Makarna Tarator Ekmek	200kcal 300kcal 348kcal 136kcal	Yayla Çorbası Kabak Sandal Makarna Tarator Ekmek	200kcal 300kcal 348kcal 136kcal	Kek	2370kcal
14.10.2023 ÇARŞAMBA	Krem Peynir çikolata zeytin reçel bal tereyağ Ekmek çay	350/475 kcal	Domates Çorbası Nohut Yemeği Soğanlı Bulgur Pilavı Hoşaf Ekmek	120kcal 148kcal 608kcal 156kcal	Domates Çorbası Nohut Yemeği Soğanlı Bulgur Pilavı Hoşaf Ekmek	120kcal 148kcal 608kcal 156kcal	Kek	2500kcal
15.10.2023 PERŞEMBE	Krem Peynir çikolata zeytin reçel bal tereyağ Ekmek çay	350/475 kcal	Ezogelin Çorba Kıymalı Ali Nazık Baharatlı Bulgur Pilavı Turşu Ekmek	106kcal 196kcal 608kcal 36kcal	Ezogelin Çorba Kıymalı Ali Nazık Baharatlı Bulgur Pilavı Turşu Ekmek	106kcal 196kcal 608kcal 36kcal	Kek	2300kcal
16.10.2023 CUMARTES	Krem Peynir çikolata zeytin reçel bal tereyağ Ekmek çay	350/475 kcal	Tarhana Çorbası Yeşil Mercimek Yemeği Peynirli Makarna Mevsim Salata Ekmek	102kcal 262kcal 386kcal 76kcal	Tarhana Çorbası Yeşil Mercimek Yemeği Peynirli Makarna Mevsim Salata Ekmek	102kcal 262kcal 386kcal 76kcal	Kek	2000kcal
17.10.2023 CUMARTES	Krem Peynir çikolata zeytin reçel bal tereyağ Ekmek çay	350/475 kcal	Tel Şehriye Çorbası Köri Soslu Tavuk Makarna Ayrın Ekmek	174kcal 209kcal 348kcal 60kcal	Tel Şehriye Çorbası Köri Soslu Tavuk Makarna Ayrın Ekmek	174kcal 209kcal 348kcal 60kcal	Kek	2000kcal

10.2023 PAZAR	Krem Peynir çikolata zeytin reçel bal tereyağ Ekmek çay	350/475 kcal	Domates Çorbası Garnitürlü Makarna Ayrın Mevsim Salata Ekmek	120kcal 348kcal 60kcal 76kcal	Domates Çorbası Garnitürlü Makarna Ayrın Mevsim Salata Ekmek	120kcal 348kcal 60kcal 76kcal	Kek	1600kcal
10.2023 PAZAR	Krem Peynir çikolata zeytin reçel bal tereyağ Ekmek çay	350/475 kcal	Kremalı Sebze Çorbası Soslu Fırın Baget Pirinç Pilavı Turşu Ekmek	160kcal 285kcal 774kcal 36kcal	Kremalı Sebze Çorbası Soslu Fırın Baget Pirinç Pilavı Turşu Ekmek	160kcal 285kcal 774kcal 36kcal	Kek	2900kcal
10.10.2023 SALI	Krem Peynir çikolata zeytin reçel bal tereyağ Ekmek çay	350/475 kcal	Mercimek Çorbası Patates Yemeği Sebzeli Bulgur Pilavı Kemalpaşa Tatlısı Ekmek	145kcal 386kcal 608kcal 168kcal	Mercimek Çorbası Patates Yemeği Sebzeli Bulgur Pilavı Kemalpaşa Tatlısı Ekmek	145kcal 386kcal 608kcal 168kcal	Kek	3000kcal
10.2023 ÇARŞA	Krem Peynir çikolata zeytin reçel bal tereyağ Ekmek çay	350/475 kcal	Köylü Çorbası Nohut Yemeği Pirinç Pilavı ayran Ekmek	282kcal 148kcal 774kcal 60kcal	Köylü Çorbası Nohut Yemeği Pirinç Pilavı ayran Ekmek	282kcal 148kcal 774kcal 60kcal	Kek	2928kcal
10.2023 PERŞE	Krem Peynir çikolata zeytin reçel bal tereyağ Ekmek çay	350/475 kcal	Ezogelin Çorbası Patlıcan Musakka Pirinç Pilavı Cacık Ekmek	106kcal 284kcal 774kcal 70kcal	Ezogelin Çorbası Patlıcan Musakka Pirinç Pilavı Cacık Ekmek	106kcal 284kcal 774kcal 70kcal	Kek	2868kcal
10.10.2023 CUM	Krem Peynir çikolata zeytin reçel bal tereyağ Ekmek çay	350/475 kcal	Tarhana Çorbası Sebze Türlü Domates Soslu Makarna Ayrın Ekmek	102kcal 120kcal 348kcal 60kcal	Tarhana Çorbası Sebze Türlü Domates Soslu Makarna Ayrın Ekmek	102kcal 120kcal 348kcal 60kcal	Kek	1660kcal
10.2023 CUMA	Krem Peynir çikolata zeytin reçel bal tereyağ Ekmek çay	350/475 kcal	Arpa Şehriye Çorbası Snitzel Makarna Mevsim Salata Ekmek	140kcal 610kcal 348kcal 76kcal	Arpa Şehriye Çorbası Snitzel Makarna Mevsim Salata Ekmek	140kcal 610kcal 348kcal 76kcal	Kek	2748kcal
10.10.2023 PAZ	Krem Peynir çikolata zeytin reçel bal tereyağ Ekmek çay	350/475 kcal	Tarhana Çorbası Kuru Börülce Arpa Şehriye Pilavı Ayrın Ekmek	102kcal 219kcal 236kcal 60kcal	Tarhana Çorbası Kuru Börülce Arpa Şehriye Pilavı Ayrın Ekmek	102kcal 219kcal 236kcal 60kcal	Kek	1634kcal

0.2023 PAZAR	Krem Peynir çikolata zeytin reçel bal tereyağ Ekmek çay	350/475 kcal	Etlı Çorba Kuru Fasulye Pirinç Pilavı Mevsim Salata Ekmek	142kcal 344kcal 774kcal 76kcal	Etlı Çorba Kuru Fasulye Pirinç Pilavı Mevsim Salata Ekmek	142kcal 344kcal 774kcal 76kcal	Kek	3072kcal
7.10.2023 SALI	Krem Peynir çikolata zeytin reçel bal tereyağ Ekmek çay	350/475 kcal	Köylü Çorbası Tavuklu Bezelye Köri Soslu Makarna Turşu Ekmek	282 kcal 294kcal 348kcal 36kcal	Köylü Çorbası Tavuklu Bezelye Köri Soslu Makarna Turşu Ekmek	282 kcal 294kcal 348kcal 36kcal	Kek	2320kcal
0.2023 ÇARŞA	Krem Peynir çikolata zeytin reçel bal tereyağ Ekmek çay	350/475 kcal	Tavuk Suyu Çorbası Barbunya Soğanlı Bulgur Pilavı Kemalpaşa Tatlısı Ekmek	234kcal 460kcal 274kcal 168kcal	Tavuk Suyu Çorbası Barbunya Soğanlı Bulgur Pilavı Kemalpaşa Tatlısı Ekmek	234kcal 460kcal 274kcal 168kcal	Kek	2672kcal
0.2023 PERŞE	Krem Peynir çikolata zeytin reçel bal tereyağ Ekmek çay	350/475 kcal	Ezogelin Çorbası kıymalı patates oturtma Arpa Şehriye Pilavı hoşaf Ekmek	106kcal 471kcal 236kcal 156kcal	Ezogelin Çorbası kıymalı patates oturtma Arpa Şehriye Pilavı hoşaf Ekmek	106kcal 471kcal 236kcal 156kcal	Kek	2338kcal
0.10.2023 CUM	Krem Peynir çikolata zeytin reçel bal tereyağ Ekmek çay	350/475 kcal	Domates Çorbası Nohut Yemeği Soğanlı Bulgur Pilavı tarator Ekmek	120kcal 148kcal 608kcal 136kcal	Domates Çorbası Nohut Yemeği Soğanlı Bulgur Pilavı tarator Ekmek	120kcal 148kcal 608kcal 136kcal	Kek	2424kcal
0.2023 CUMAF	Krem Peynir çikolata zeytin reçel bal tereyağ Ekmek çay	350/475 kcal	Mercimek Çorbası domates soslu makarna ayran turşu Ekmek	145kcal 348kcal 60kcal 36kcal	Mercimek Çorbası domates soslu makarna ayran turşu Ekmek	145kcal 348kcal 60kcal 36kcal	Kek	1578kcal
1.10.2023 PAZ	Krem Peynir çikolata zeytin reçel bal tereyağ Ekmek çay	350/475 kcal	Tarhana Çorbası Karışık Kızartma Arpa Şehriye Pilavı Ayran Ekmek	102kcal 299kcal 236kcal 60kcal	Tarhana Çorbası Karışık Kızartma Arpa Şehriye Pilavı Ayran Ekmek	102kcal 299kcal 236kcal 60kcal	Kek	1794kcal
0.2023 PAZAR	Krem Peynir çikolata zeytin reçel bal tereyağ Ekmek çay	350/475 kcal	Ezogelin Çorbası Bezelye Yemeği Sebzeli Bulgur Pilavı Mevsim Salata Ekmek	106kcal 286kcal 608kcal 76kcal	Ezogelin Çorbası Bezelye Yemeği Sebzeli Bulgur Pilavı Mevsim Salata Ekmek	106kcal 286kcal 608kcal 76kcal	Kek	2552kcal

4.10.2023 SALI	Krem Peynir çikolata zeytin reçel bal tereyağ Ekmek çay	350/475 kcal	Tavuk Suyu Çorbası Yeşil Mercimek yemeği Makarna Kemalpaşa tatlısı Ekmek	234kcal 262kcal 348kcal 168kcal	Tavuk Suyu Çorbası Yeşil Mercimek yemeği Makarna kemalpaşa tatlısı Ekmek	234kcal 262kcal 348kcal 168kcal	Kek	2424kcal
0.2023 ÇARŞA	Krem Peynir çikolata zeytin reçel bal tereyağ Ekmek çay	350/475 kcal	arpa şehriye Çorbası Terbiyeli Tavuk Haşlama Soğanlı Bulgur Pilavı hoşaf Ekmek	140kcal 340kcal 274kcal 156kcal	arpa şehriye Çorbası Terbiyeli Tavuk Haşlama Soğanlı Bulgur Pilavı hoşaf Ekmek	140kcal 340kcal 274kcal 156kcal	Kek	2220kcal
0.2023 PERŞE	Krem Peynir çikolata zeytin reçel bal tereyağ Ekmek çay	350/475 kcal	Etli Çorba Sucuklu Kuru Fasulye Pirinç Pilavı Ayrıran Ekmek	142kcal 385kcal 774kcal 60kcal	Etli Çorba Sucuklu Kuru Fasulye Pirinç Pilavı Ayrıran Ekmek	142kcal 385kcal 774kcal 60kcal	Kek	3122kcal
7.10.2023 CUM	Krem Peynir çikolata zeytin reçel bal tereyağ Ekmek çay	350/475 kcal	Ezogelin Çorbası Patlıcan Musakka Pirinç Pilavı Cacık Ekmek	106kcal 284kcal 774kcal 70kcal	Ezogelin Çorbası Patlıcan Musakka Pirinç Pilavı Cacık Ekmek	106kcal 284kcal 774kcal 70kcal	Kek	2868kcal
0.2023 CUMA	Krem Peynir çikolata zeytin reçel bal tereyağ Ekmek çay	350/475 kcal	Mercimek Çorbası Sebzeli Bulgur Pilavı Turşu Ayrıran Ekmek	145kcal 608kcal 36kcal 60kcal	Mercimek Çorbası Sebzeli Bulgur Pilavı Turşu Ayrıran Ekmek	145kcal 608kcal 36kcal 60kcal	Kek	2098kcal
0.10.2023 PAZ	Krem Peynir çikolata zeytin reçel bal tereyağ Ekmek çay	350/475 kcal	Domates Çorbası Sebzeli Mücver Makarna Ayrıran Ekmek	120kcal 422kcal 348kcal 60kcal	Domates Çorbası Sebzeli Mücver Makarna Ayrıran Ekmek	120kcal 422kcal 348kcal 60kcal	Kek	2300kcal
0.2023 PAZAR	Krem Peynir çikolata zeytin reçel bal tereyağ Ekmek çay	350/475 kcal	Tavuk Suyu Çorbası Nohut Yemeği Soğanlı Bulgur Pilavı hoşaf Ekmek	234kcal 148kcal 274kcal 156kcal	Tavuk Suyu Çorbası Nohut Yemeği Soğanlı Bulgur Pilavı hoşaf Ekmek	234kcal 148kcal 274kcal 156kcal	Kek	2024kcal
1.10.2023 SALI	Krem Peynir çikolata zeytin reçel bal tereyağ Ekmek çay	350/475 kcal	Arpa Şehriye Çorbası Tavuk Sote Domatesli Pirinç Pilavı kemal paşa tatlısı Ekmek	140kcal 354kcal 255kcal 168 kcal	Arpa Şehriye Çorbası Tavuk Sote Domatesli Pirinç Pilavı kemal paşa tatlısı Ekmek	140kcal 354kcal 255kcal 169 kcal	Kek	2236kcal