



T.C.
TEPEBAŞI KAYMAKAMLIĞI
ÖZEL SAKARYA EĞİTİM KURUMLARI
2017 YILI EKİM AYI YEMEK LİSTESİ



TARİH	SABAH KAHVALTISI						ÖĞLE YEMEĞİ				İKİNDİ KAHVALTISI		Toplam Kalori (Kcal)	
2 Ekim 2017 Pazartesi	Süt	Zeytin (Siyah)	Beyaz Peynir	Reçel	Tereyağı	Sucuklu Omlet	Mercimek Çorbası	Patates Musakka	Bulgur pilavı	Ayran	Peynirli Poğaç	Vişne Komposto	1777	
3 Ekim 2017 Salı	İhlamur	Zeytin (Yeşil)	Kaşar Peyniri	Tahin - Pekmez	Kuru Üzüm	Mini Pizza	Ezo Gelin Çorbası	Kıymalı Mantı	Yoğurt	Patates Salatası	Aşure		2038	
4 Ekim 2017 Çarşamba	Çay	Zeytin (Siyah)	Beyaz Peynir	Bal	Tereyağı	Fırında Patates Kaşarlı	Mısır Çorbası	Pürelü Dana Rosto	Erişte Makarna	Kemalpaşa	Yaş Pasta		1490	
5 Ekim 2017 Perşembe	Süt	Zeytin (Yeşil)	Kaşar Peyniri	Reçel	Kuru Üzüm	Haşlanmış Yumurta	Tarhana Çorbası	Etlü Kuru Fasulye	Pirinç pilavı	Cacık	Kurabiye	Elma Komposto	1845	
6 Ekim 2017 Cuma	Adaçayı	Zeytin (Siyah)	Beyaz Peynir	Çikolata	Domates-Salatalık	Poğaç	Yayla Çorbası	Patlıcan Ograten	Bulgur pilavı	Meyve	Kaşarlı Sandviç	Meyve suyu	1782	
9 Ekim 2017 Pazartesi	Kuşburnu	Zeytin (Yeşil)	Beyaz Peynir	Bal	Tereyağı	Elma Dilim Patates	Mercimek Çorbası	Kıymalı Biber Dolma	Makarna	Yoğurt	Tiramisu		1670	
10 Ekim 2017 Salı	Süt	Zeytin (Siyah)	Kaşar Peyniri	Reçel	Lor	SİMİT	Şehriye Çorbası	Çiftlik Kebap	Pirinç pilavı	Cacık	meyve		1696	
11 Ekim 2017 Çarşamba	Çay	Zeytin (Yeşil)	Beyaz Peynir	Tahin - Pekmez	Kuru Üzüm	peynirli omlet	Domates Çorbası	Etlü Nohut Yahni	Bulgur pilavı	Turşu	Makarna Salatası		1418	
12 Ekim 2017 Perşembe	İhlamur	Zeytin (Siyah)	Beyaz Peynir	Reçel	Tereyağı	Haşlanmış Yumurta	Mercimek Çorbası	Fırında Sucuklu Pizza	Patates Kızartması	Ayran	meyve		1746	
13 Ekim 2017 Cuma	Süt	Zeytin (Yeşil)	Kaşar Peyniri	Çikolata	Domates-Salatalık	Patates Püresi	Domates Çorbası	Etlü Taze Fasulye	Pirinç pilavı	Yoğurt	İrmik Helvası		1763	
16 Ekim 2017 Pazartesi	Kuşburnu	Zeytin (Siyah)	Beyaz Peynir	Reçel	Tereyağı	Sucuklu Omlet	Naneli Yoğurt Çorbası	Fırın Tavuk	Bulgur pilavı	Ayran	Meyve		1683	
17 Ekim 2017 Salı	Süt	Zeytin (Yeşil)	Kaşar Peyniri	Tahin - Pekmez	Kuru Üzüm	Haşlanmış Yumurta	Ezo Gelin Çorbası	Beşamel Soslu Patates Musakka	Makarna	Tulumba tatlısı	Patatesli Poğaç	Meyve suyu	1551	
18 Ekim 2017 Çarşamba	Çay	Zeytin (Siyah)	Beyaz Peynir	Bal	Tereyağı	Poğaç	Şehriye Çorbası	Etlü Nohut Yahni	Pirinç pilavı	Turşu	Meyve		1861	
19 Ekim 2017 Perşembe	Adaçayı	Zeytin (Yeşil)	Kaşar Peyniri	Reçel	Kuru Üzüm	Fırında Patates Kaşarlı	Mercimek Çorbası	Hamburger	Patates Kızartması	Ayran	Ketçap-Mayonez	Üzümlü Kek	Vişne Komposto	1703
20 Ekim 2017 Cuma	Süt	Zeytin (Siyah)	Beyaz Peynir	Çikolata	Domates-Salatalık	Omlet	Yayla Çorbası	Etlü Bezelye Yemeği	Bulgur pilavı	Mevsim Salata	Makarna Salatası		1812	
23 Ekim 2017 Pazartesi	Kuşburnu	Zeytin (Yeşil)	Kaşar Peyniri	Reçel	Tereyağı	Açma	Domates Çorbası	Tavuk Sote	Makarna	Havuç salatası	Yaş Pasta		1394	
24 Ekim 2017 Salı	Çay	Zeytin (Siyah)	Beyaz Peynir	Tahin - Pekmez	Kuru Üzüm	peynirli omlet	Ezo Gelin Çorbası	Sosyete Mantısı	Patates Salatası	Vişne Komposto	Meyve		1546	
25 Ekim 2017 Çarşamba	Süt	Zeytin (Yeşil)	Kaşar Peyniri	Bal	Tereyağı	Poğaç	Domates Çorbası	İspanak Yemeği	Makarna	Ayran	Kurabiye	Meyve suyu	1835	
26 Ekim 2017 Perşembe	İhlamur	Zeytin (Siyah)	Beyaz Peynir	Reçel	Tereyağı	patates kızartması	Yayla Çorbası	Sucuklu Kuru Fasulye	Pirinç pilavı	Turşu	Sütlac		1844	
27 Ekim 2017 Cuma	Süt	Zeytin (Yeşil)	Kaşar Peyniri	Tahin - Pekmez	Kuru Üzüm	Haşlanmış Yumurta	Mercimek Çorbası	Piliç Şinitzel	Bulgur pilavı	Cacık	Meyve		1656	
30 Ekim 2017 Pazartesi	İhlamur	Zeytin (Siyah)	Beyaz Peynir	Bal	Tereyağı	Fırında Patates Kaşarlı	Şehriye Çorbası	Beşamel Soslu Patates Musakka	Makarna	Vişne Komposto	Kurabiye	Elma Komposto	2025	
31 Ekim 2017 Salı	Çay	Zeytin (Yeşil)	Kaşar Peyniri	Reçel	Kuru Üzüm	SİMİT	Mercimek Çorbası	Kıymalı Biber Dolma	Makarna	Yoğurt	Süpangle		1435	