



T.C.
TEPEBAŞI KAYMAKLIĞI
ÖZEL SAKARYA EĞİTİM KURUMLARI
2017 YILI KASIM AYI YEMEK LİSTESİ



TARİH	SABAH KAHVALTISI						ÖĞLE YEMEĞİ				İKİNDİ KAHVALTISI		Toplam Kalori (Kcal)
1 Kasım 2017 Çarşamba	Süt	Zeytin (Siyah)	Beyaz Peynir	Bal	Kuru Üzüm	Haşlanmış Yumurta	Domates Çorbası	Karışık Kızartma	Makarna	Yoğurt	kek	Vişne Komposto	1747
2 Kasım 2017 Perşembe	İhlamur	Zeytin (Yeşil)	Kaşar Peyniri	Fındık Ezmesi	Reçel	Fırında Patates	Toyga Çorbası	Fırın Tavuk	Pirinç pilavı	Ayran	İrmik Helvası		1701
3 Kasım 2017 Cuma	Kuşburnu	Zeytin (Siyah)	Beyaz Peynir	Reçel	Tereyağı	Elif Böreği	Ezo Gelin Çorbası	Patates Ograten	Erişte Makarna	Tulumba tatlısı	kek	Meyve suyu	1618
CUMARTESİ - PAZAR													
6 Kasım 2017 Pazartesi	Süt	Zeytin (Yeşil)	Kaşar Peyniri	Reçel	Kuru Üzüm	Sucuklu Menemen	Yayla Çorbası	Nohut Yemeği	Bulgur pilavı	Cacık	meyve		1813
7 Kasım 2017 Salı	Çay	Zeytin (Siyah)	Beyaz Peynir	Fındık Ezmesi	Reçel	patates kızartması	Şehriye Çorbası	İzmir köfte	Makarna Fırında	Yoğurt	kek	Meyve suyu	2223
8 Kasım 2017 Çarşamba	İhlamur	Zeytin (Yeşil)	Beyaz Peynir	Tahin - Pekmez	Reçel	Haşlanmış Yumurta	Tavuksuyu Çorba	Taze Fasulye	Erişte Makarna	Petifür	meyve		1601
9 Kasım 2017 Perşembe	Adaçayı	Zeytin (Siyah)	Kaşar Peyniri	Bal	Tereyağı	Poğaç	Tutmaç Çorbası	Tavuk Sote	Pirinç pilavı	Yoğurt	Sütlac		1812
10 Kasım 2017 Cuma	Süt	Zeytin (Yeşil)	Beyaz Peynir	Cevizli Acuka	Kuru Kayısı	Haşhaşlı	Mercimek Çorbası	Fırında Balık-Karışık Salata	Makarna	Tahin Helvası	meyve		1787
CUMARTESİ - PAZAR													
13 Kasım 2017 Pazartesi	Süt	Zeytin (Siyah)	Beyaz Peynir	Tahin - Pekmez	Reçel	Peynirli Omler	Kremalı Mantar Çorbası	Sucuklu Kuru Fasulye	Pirinç pilavı	Turşu	ıslak kek		1493
14 Kasım 2017 Salı	Çay	Zeytin (Yeşil)	Kaşar Peyniri	Reçel	Tereyağı	Sosis Kızartması	Tarhana Çorbası	Tavuklu Nohutlu Pilav	Komposto	Mevsim Salata	Kurabiye	Meyve suyu	1506
15 Kasım 2017 Çarşamba	İhlamur	Zeytin (Siyah)	Beyaz Peynir	Bal	Tereyağı	Poğaç	Yayla Çorbası	Etlili Türlü	Makarna	Çikolatalı Puding	Kısır	Ayran	1856
16 Kasım 2017 Perşembe	Kuşburnu	Zeytin (Yeşil)	Kaşar Peyniri	Reçel	Kuru Üzüm	patates kızartması	Tavuksuyu Çorba	Nohut Yemeği	Bulgur pilavı	Turşu	meyve		1599
17 Kasım 2017 Cuma	Süt	Zeytin (Siyah)	Beyaz Peynir	Tahin - Pekmez	Reçel	Poğaç	İspanak Çorbası	Fırında Patates Köfte	Pirinç pilavı	Ayran	Üzümlü Kek	Komposto	1859
CUMARTESİ - PAZAR													
20 Kasım 2017 Pazartesi	Süt	Zeytin (Yeşil)	Kaşar Peyniri	Reçel	Tereyağı	Haşlanmış Yumurta	Ezo Gelin Çorbası	Karışık Kızartma (Karnabahar)	Makarna Fırında	Yoğurt	meyve		1721
21 Kasım 2017 Salı	Kuşburnu	Zeytin (Siyah)	Beyaz Peynir	Reçel	Tereyağı	Simit	Düğün Çorbası	Patlıcan Ograten	Pirinç pilavı	Ayran	kek		1657
22 Kasım 2017 Çarşamba	Süt	Zeytin (Yeşil)	Kaşar Peyniri	Reçel	Kuru Kayısı	Sucuklu Omler	Domates Çorbası	Yeşil Mercimek Yemeği	Bulgur pilavı	Ayran	Poğaç	Komposto	1608
23 Kasım 2017 Perşembe	Çay	Zeytin (Siyah)	Beyaz Peynir	Fındık Ezmesi	Reçel	Haşlanmış Yumurta	Ezo Gelin Çorbası	Fırında Sucuklu Pizza	patates kızartması	Ayran	Sütlac		1422
24 Kasım 2017 Cuma	İhlamur	Zeytin (Yeşil)	Kaşar Peyniri	Reçel	Tereyağı	Poğaç	Yayla Çorbası	Fırında Patates	Bulgur pilavı	Çikolatalı Puding	meyve		1629
CUMARTESİ - PAZAR													
27 Kasım 2017 Pazartesi	Süt	Zeytin (Siyah)	Beyaz Peynir	Reçel	Fındık Ezmesi	Haşlanmış Yumurta	Domates Çorbası	Kayseri Mantısı	Makarna Fırında	Yoğurt	kek		1973
28 Kasım 2017 Salı	İhlamur	Zeytin (Yeşil)	Kaşar Peyniri	Reçel	Fındık Ezmesi	Omler	Mercimek Çorbası	Fırında Balık-Karışık Salata	Makarna	Tahin Helvası	Meyve		1688
29 Kasım 2017 Çarşamba	Kuşburnu	Zeytin (Siyah)	Beyaz Peynir	Bal	Tereyağı	Fırında Patates Kaşarlı	Maydanoz Çorbası	Hamburger	patates kızartması	Ayran	Damla Sakızlı Muhallebi		1558
30 Kasım 2017 Perşembe	Süt	Zeytin (Yeşil)	Kaşar Peyniri	Cevizli Acuka	Tereyağı	Simit	Mercimek Çorbası	Kuru Fasulye	Pirinç pilavı	Cacık	Süpangle		1728