



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



TARİH	SABAH KAHVALTISI						ÖĞLE YEMEĞİ				İKİNDİ KAHVALTISI	Toplam Kalori (Kcal)
03.07.2017 Pazartesi	Adaçayı	Zeytin (Siyah)	Beyaz Peynir	Reçel	Tereyağı	Haşlanmış Yumurta	Domates Çorbası	Etili Nohut	Pirinç pilavı	Yoğurt	Cevizli Kek	1359
04.07.2017 Salı	İhlamur	Zeytin (Yeşil)	Kaşar Peyniri	Tahin - Pekmez	Kuru Üzüm	Poğaç	Ezo Gelin Çorbası	Fırında Patates Köfte	Makarna (Soslu)	Ayran	Meyve	1848
05.07.2017 Çarşamba	Çay	Zeytin (Siyah)	Beyaz Peynir	Bal	Tereyağı	Patates Kızartması	Yoğurt Çorbası	Kıymalı Patates Yemeği	Şehriye Pilavı	Mevsim Salata	Fındıklı Kurabiye	1963
06.07.2017 Perşembe	Kuşburnu	Zeytin (Yeşil)	Kaşar Peyniri	Reçel	Kuru Üzüm	Peynirli Omlet	Mercimek Çorbası	Biber Dolma Zeytinyağı	Spagetti Makarna	Yoğurt	Çikolatalı Kek	1438
07.07.2017 Cuma	Süt	Zeytin (Siyah)	Beyaz Peynir	Çikolata	Domates-Salatalık	Patates Püresi	Domates Çorbası	Çıtır Tavuk	Erişte Makarna	Ayran	Meyve	1464
10.07.2017 Pazartesi	Adaçayı	Zeytin (Yeşil)	Beyaz Peynir	Bal	Tereyağı	Haşlanmış Yumurta	Toyga Çorbası	Etili Bezelye Yemeği	Bulgur pilavı	Cacık	Cevizli Kek	1366
11.07.2017 Salı	İhlamur	Zeytin (Siyah)	Kaşar Peyniri	Reçel	Lor	Elma Dilim Patates	Tarhana Çorbası	Kıymalı Mantı	Yoğurt	Revani	Meyve	1771
12.07.2017 Çarşamba	Çay	Zeytin (Yeşil)	Beyaz Peynir	Tahin - Pekmez	Kuru Üzüm	Poğaç	Taneli Sebze Çorbası	Etili Kuru Fasulye	Melek Pilavı	Vişne Komposto	Tereyağlı Kurabiye	1606
13.07.2017 Perşembe	Kuşburnu	Zeytin (Siyah)	Beyaz Peynir	Reçel	Kuru Üzüm	Sucuklu Omlet	Brokoli Çorbası	Sebzeli Tavuk	Bolonez Soslu Makarna	Yoğurt	Islak Kek	1370
14.07.2017 Cuma	Süt	Zeytin (Yeşil)	Kaşar Peyniri	Çikolata	Domates-Salatalık	Açma	Çeşminigar Çorbası	Ispanak Yemeği	Patatesli Tepsi Böreği	Komposto	Meyve	1688
17.07.2017 Pazartesi	Adaçayı	Zeytin (Siyah)	Beyaz Peynir	Reçel	Tereyağı	Haşlanmış Yumurta	Domates Çorbası	Etili Nohut	Pirinç pilavı	Yoğurt	Cevizli Kek	1359
18.07.2017 Salı	İhlamur	Zeytin (Yeşil)	Kaşar Peyniri	Tahin - Pekmez	Kuru Üzüm	Patates Püresi	Tarhana Çorbası	Sosyete Mantısı	Spangle	Komposto	Meyve	1679
19.07.2017 Çarşamba	Çay	Zeytin (Siyah)	Beyaz Peynir	Bal	Tereyağı	Patates Kızartması	Domates Çorbası	Fırında Sucuklu Pizza	Elma Dilim Patates	Ayran	Üzümlü Kurabiye	1455
20.07.2017 Perşembe	Kuşburnu	Zeytin (Yeşil)	Kaşar Peyniri	Reçel	Kuru Üzüm	Omlet	Mercimek Çorbası	Karışık Kızartma	Yoğurt	Erişte Makarna	Kek	1407
21.07.2017 Cuma	Süt	Zeytin (Siyah)	Beyaz Peynir	Çikolata	Domates-Salatalık	Poğaç	Şehriye Çorbası	Patates Ograten	Makarna	Komposto	Meyve	1431
24.07.2017 Pazartesi	Adaçayı	Zeytin (Yeşil)	Beyaz Peynir	Reçel	Tereyağı	Haşlanmış Yumurta	Tarhana Çorbası	Etili Kuru Fasulye	Pirinç pilavı	Cacık	Spangle	1819
25.07.2017 Salı	İhlamur	Zeytin (Siyah)	Beyaz Peynir	Tahin - Pekmez	Kuru Üzüm	Poğaç	Yayla Çorbası	Biber Dolma Zeytinyağı	Yoğurt	Erişte Makarna	Meyve	1966
26.07.2017 Çarşamba	Çay	Zeytin (Yeşil)	Kaşar Peyniri	Bal	Tereyağı	Sucuklu Omlet	Tavuksuyu Çorba	Dana Rosto	Pirinç pilavı	Yoğurt	Sürpriz Kurabiye	1496
27.07.2017 Perşembe	Kuşburnu	Zeytin (Siyah)	Beyaz Peynir	Reçel	Kuru Üzüm	Elma Dilim Patates	Mercimek Çorbası	Tavuklu Nohutlu Pilav	Ayran	Mevsim Salata	Üzümlü Kek	1130
28.07.2017 Cuma	Süt	Zeytin (Yeşil)	Kaşar Peyniri	Çikolata	Domates-Salatalık	Açma	Domates Çorbası	Hamburger	Patates Kızartması	Ayran	Ketçap-Mayonez	1691