

ADAPAZARI ÖZEL ENKA OKULLARI AYLIK YEMEK LİSTESİ -EYLÜL 2017

TARİH	KAHVALTI	KALORİ	ÖĞLE YEMEĞİ	KALORİ	AKŞAM YEMEĞİ	KALORİ
05 Eylül 2017 Salı	Krem peynir	67	Mercimek çorba	250	şehriye çorba	119
	Tereyağ	113	taze fasulye	327	kaşarlı köfte	305
	Zeytin	70	pilav	42	peynirli makarna	227
	Bal / Çokokrem	80-113	Yoğurt	84	yoğurt	175
	Haşlanmış yumurta	80	salata	64	salata	42
	TOPLAM KALORİ	330	TOPLAM KALORİ	767	TOPLAM KALORİ	868
06 Eylül 2017 Çarşamba	Beyaz peynir	140	sahan köfte	258	kuru fasulye	170
	Menemen	218	soslu makarna	334	pilav	325
	Tereyağı	113	havuç tarator	42	yoğurt	227
	Zeytin	70	şekerpare	140	kemalpaşa	84
	Reçel / Pekmez	81-53	salata	165	salata	42
	TOPLAM KALORİ	541	TOPLAM KALORİ	939	TOPLAM KALORİ	848
07 Eylül 2017 Perşembe	Kaşar peyniri	210	domates çorba		etli patates	256
	Omlet	125	ızgara tavuk		pilav	241
	Tereyağı	113	sebzeli erişte		yoğurt	103
	Zeytin	70	ayran		meyve	243
	Çokokrem / Bal	113-80	salata		salata	42
	TOPLAM KALORİ	518	TOPLAM KALORİ	0	TOPLAM KALORİ	885
08 Eylül 2017 Cuma	Krem peynir	67	Ezogelin çorba	210	mercimek çorba	187
	Sahanda yumurta	105	patlıcan kebabı	455	şinitzel	395
	Zeytin	70	şehriyeli pilav	327	pilav	85
	Reçel / Tereyağı	81-113	Salata	42	ayran	195
	Börek	150	yoğurt	64	salata	54
	TOPLAM KALORİ	392	TOPLAM KALORİ	1098	TOPLAM KALORİ	916
11 Eylül 2017 Pazartesi	Beyaz peynir	140	İzmir köfte	256	taze fasulye	
	Patates kızartması	115	peynirli makarna	241	pilav	
	Reçel / Tereyağı	81-113	yoğurtlu karışık kızartma	327	yoğurt	
	Zeytin	70	meyve	84	dondurma	
	Haşlanmış yumurta	80	Salata	42	salata	
	TOPLAM KALORİ	405	TOPLAM KALORİ	950	TOPLAM KALORİ	0
12 Eylül 2017 Salı	Beyaz peynir	140	piliç roti	256	sahan köfte	341
	Reçel / Tereyağı	81-113	pilav	327	dom soslu makarna	227
	Zeytin	70	supangle	84	yoğurt	85
	Menemen	84	Salata	42	spangile	181
	Pekmez	53	ayran	47	salata	42
	TOPLAM KALORİ	347	TOPLAM KALORİ	756	TOPLAM KALORİ	876
13 Eylül 2017 Çarşamba	Krem peynir	67	Mercimek çorba	170	sebze çorba	147
	Omlet	218	biber dolma	191	ızgara tavuk	354
	Zeytin	70	patatesli börek	342	bulgur pialı	241
	Bal / Çokokrem	80-113	komposto	42	ayran	45
	Tereyağı	113	salata	243	salata	42
	TOPLAM KALORİ	468	TOPLAM KALORİ	988	TOPLAM KALORİ	829
14 Eylül 2017 perşembe	Kaşar peyniri	210	çiftlik kebabı	405	yeşil mercimek	250
	Açma	162	bulgur pilavı	327	pilav	327
	Tereyağı / Reçel	113-81	yoğurt	42	kadayıf	405
	Zeytin	70	meyve	84	yoğurtlu karnabahar	425
	Haşlanmış yumurta	80	salata	64	salata	42
	TOPLAM KALORİ	522	TOPLAM KALORİ	922	TOPLAM KALORİ	1449
15 Eylül 2016 cuma	Beyaz peynir	140	Ezogelin çorba	114	şehriye çorba	147
	Bal / Tereyağı	80-113	mantı	435	fırın patates	381
	Zeytin	70	z.y brokoli	333	peynirli makarna	327
	Omlet	125	karışık cup	42	yoğurt	84
	Börek	385	salata	47	salata	42
	TOPLAM KALORİ	720	TOPLAM KALORİ	971	TOPLAM KALORİ	981
18 Eylül 2017 Pazartesi	Kaşar peyniri	210	nohut	480	mantar sote	
	Çokokrem / Reçel	113-81	bulgur pilavı	45	pilav	
	Tereyağı	113	incirli keşkül	42	k.kızartma	
	Zeytin	70	yoğurt	405	meyve	
	Menemen	84	Salata		salata	
	TOPLAM KALORİ	477	TOPLAM KALORİ	972	TOPLAM KALORİ	0
19 Eylül 2017 Salı	Beyaz peynir	140	kadın budu köfte	285	yayla çorba	893
	Patates kızartması	115	spagetti	151	tavuk sote	45
	Bal / Tereyağı	80-113	ayran	42	makarna	195
	zeytin	70	meyve	166	salata	42
	Menemen	84	salata	304	yoğurt	
	TOPLAM KALORİ	409	TOPLAM KALORİ	948	TOPLAM KALORİ	1175
20 Eylül 2017 Çarşamba	Tereyağı / reçel	113-81	Havuç Çorbası	341	kuru fasulye	250
	Kaşar peyniri	210	etli mantar sote	349	pilav	327
	Çokokrem	113	pilav	42	şekerpare	140
	Zeytin	70	Yoğurt	84	cacık	84
	Menemen	84	salata	64	salata	42
	TOPLAM KALORİ	477	TOPLAM KALORİ	880	TOPLAM KALORİ	843
21 Eylül 2017 Perşembe	Krem peynir	67	etli bezelye	151	ezogelin çorba	285
	Bal / Tereyağı	80-113	peynirli makarna	410	izmir köfte	395
	Zeytin	70	yoğurt	327	spagetti	85
	söğüş	150	baklava	42	yoğurt	195
	Haşlanmış yumurta	80	salata	46	salata	54
	TOPLAM KALORİ	367	TOPLAM KALORİ	976	TOPLAM KALORİ	1014
22 Eylül 2017 cuma	Kaşar peyniri	210	Mercimek çorba	170	domates çorba	187
	Tereyağı / Reçel	113-81	şinitzel+patates cips	395	mantı	439
	Çokokrem	113	sebzeli pilav	302	z.y taze fasulye	336
	Zeytin	70	ayran	42	meyve	181
	omlet	125	salata	107	salata	42
	TOPLAM KALORİ	518	TOPLAM KALORİ	1016	TOPLAM KALORİ	1185
25 Eylül 2017 pazartesi	Beyaz peynir	140	kuru fasulye	250	mercimek çorba	
	Patates kızartması	115	pilav	241	sahan köfte	
	Bal / Tereyağı	80-113	yoğurt	84	makarna	
	pekmez	53	bisküvi pastası	42	yoğurt	
	Zeytin	70	salata	260	salata	
	TOPLAM KALORİ	378	TOPLAM KALORİ	877	TOPLAM KALORİ	0
26 Eylül 2017 Salı	Krem peynir		sebze çorba		yeşil mercimek	
	reçel/tereyağ		garnili ızgara köfte		pilav	
	Zeytin		soslu makarna		cacık	
	Menemen		ayran		şekerpare	

