



# ÖZEL GÜZELBAHÇE PİRİ REİS İLKÖĞRETİM OKULU

## YEMEK LİSTESİ

EYLÜL 2017



	PAZARTESİ	ENERJİ	SALI	ENERJİ	ÇARŞAMBA	ENERJİ	PERŞEMBE	ENERJİ	CUMA	ENERJİ
	11/09/2017	kcal	12/09/2017	kcal	13/09/2017	kcal	14/09/2017	kcal	15/09/2017	kcal
ANASINIFI KAHALTI	Kaşar Peyniri	121	Krep	130	Kepekli Tost	157	Açma	314	Pişi	218
	Haşlanmış Yumurta	79	Beyaz Peynir	87	Domates	17	Yumurta	79	Domates	17
	Bal	64	Reçel/Meyve	82	Salatalık	14	Beyaz Peynir	87	Beyaz Peynir	87
	Süt	100	Süt	100			Süt	100	Süt	100
1.SINIF KAHALTI	Kuruyemiş Tabağı	138	Krep / Reçel	130	Kepekli Tost	157	Kuruyemiş Tabağı	138	Pişi / Beyaz Peynir	218
ÖĞLE	Süt	100	Süt	100	Süt	100	Süt	100	Süt	100
	Mercimek Çorba	186	Düğün Çorba	191	Tel Şehriye Çorbası	178	Şafak Çorba	156	Soğan Çorba	192
	Izgara Köfte	313	Karışık Kızartma	211	Sebzeli Kebap	376	Karışık ve Margarita Pizza	409	Dana Rostu	388
	Pirinç Pilavı	265	Pesto Soslu Penne	286	Bulgur Pilavı	265	Parmak Patates	164	Patates Püresi	164
	Keşkül	234	Meyve	87	Panna Cotat	299	Ayran / Meyve	74	Profiterol	372
	Zyt. Börülce	137	Z.Y. Semizotu	144	Zyt. Taze Fasulye	136	Zyt. Şakşuka	153	Z.Y. Enginar	136
	Çoban Salata	54	Peynirli Çoban Salata	54	Iceberg / Roka Salata	44	Çoban Salata	54	Kaşık Salata	54
	Roka / Havuç Salatası	44	Marul Salata	44	Peynirli Marul Salata	44	Akdeniz Salata	44	Iceberg / Roka Salata	44
Yoğurt	62	Yoğurt	62	Yoğurt	62	Yoğurt	62	Yoğurt	62	
İKİNDİ	Meyveli Kek	320	Çikolatalı Bilinis	130	Tuzlu Çubuk Kurabiye	380	Mozaik Pasta	320	Kalem Börek	327
	Limonata		Süt	100	Ihlamur		Süt	100	Ayran	74
	PAZARTESİ	ENERJİ	SALI	ENERJİ	ÇARŞAMBA	ENERJİ	PERŞEMBE	ENERJİ	CUMA	ENERJİ
	18/09/2017	kcal	19/09/2017	kcal	20/09/2017	kcal	21/09/2017	kcal	22/09/2017	kcal
ANASINIFI KAHALTI	Omlet	124	Sütlü Simit	314	Kepekli Tost	157	Poğaç	314	Kahvalt Tabağı	314
	Kaşar Peyniri	121	Beyaz Peynir	87	Domates	17	Yumurta / Bal	79	Yumurta	79
	Bal	64	Reçel	54	Salatalık	14	Kaşar Peyniri	121	Tahin Pekmez	74
	Süt / Havuç	100	Süt	100	Süt	100	Süt	100	Süt	100
1.SINIF KAHALTI	Kuruyemiş Tabağı	138	Sütlü Simit	314	Kepekli Tost	157	Sade Poğaç	314	Bisküvi	105
ÖĞLE	Süt	100	Üçgen Peynir	87					Meyve	87
	Süt	100	Süt	100	Süt	100	Süt	100	Süt	100
	Şeh. Domates Çorba	178	Yoğurt Çorbası	167	Sultan Çorbası	156	Yoğurt Çorba	167	Ezogelin Çorba	199
	Çıtır Balık	374	Izmir Köfte	376	Spagetti	331	Yeşil Mercimek	281	İslim Köfte	376
	Elma Dilimi Patates	164	Arpa Şeh. Pirinç Pilavı	313	Bolonez - Champignon Sos		Erişte	292	Pirinç Pilavı	313
	Markiz	299	Meyve	87	Tiramisu	299	Meyve	87	Kazandibi	234
	Rus Salatası	128	Z.Y. Bamyası	153	Havuç Tarator	84	Patates Salatası	128	Yoğurtlu Semizotu	144
	Çoban Salata	54	Havuç / Kırmızı Lahana Salata	54	Kaşık Salata	54	Gavurdağ Salatası	54	Çoban Salata	54
Akdeniz Salata	44	Çoban Salata	54	Peynirli Marul Salata	44	Iceberg / Roka Salatası	44	Roka Salatası	44	
Yoğurt	62	Yoğurt	62	Yoğurt	62	Yoğurt	62	Havuç Salata	46	
İKİNDİ	Kuruyemiş Tabağı	138	Alman Pastası	380	Piri Ris Kurabiyesi	380	Çikolatalı Kek	320	Paskalya Çöreği	314
	Bisküvi	105	Limonata		Süt	100	Süt	100	Limonata	
	PAZARTESİ	ENERJİ	SALI	ENERJİ	ÇARŞAMBA	ENERJİ	PERŞEMBE	ENERJİ	CUMA	ENERJİ
	25/09/2017	kcal	26/09/2017	kcal	27/09/2017	kcal	28/09/2017	kcal	29/09/2017	kcal
ANASINIFI KAHALTI	Açma	314	Çikolatalı Krep	130	Kepekli Tost	157	Poğaç	218	"Toast A' La Française"	157
	Beyaz Peynir	87	Kaşar Peyniri	121	Havuç	17	Kaşar Peyniri	121	Peynir	87
	Yumurta / Bal	79	Havuç	42	Ceviz	195	Reçel	54	Bal	63
	Süt / Havuç	100	Süt	100	Süt	100	Süt	100	Kuru Kayısı	78
1.SINIF KAHALTI	Açma / Beyaz Peynir	314	Çikolatalı Krep	130	Kepekli Tost	157	Peynirli Poğaç	218	"Toast A' La Française"	157
ÖĞLE	Süt	100	Süt	100	Süt	100	Süt	100	Süt	100
	Mercimek Çorbası	186	Düğün Çorba	191	Yayla Çorbası	167	Sütlü Patates Çorbası	163	Alaca Çorba	186
	Hasanpaşa Köfte	313	Domatesli Nohut	271	Kıymalı Lazanya	316	Misket Köfte	376	Kıymalı Kabak	254
	Tel Şeh. Pirinç Pilavı	313	Bulgur Pilavı	265	Sebzeli Sote	164	Bulgur Pilavı	265	Kuskus	286
	Meyve	87	Ekler	380	Meyve	87	Komposto	177	Meyve	87
	Z.Y. Mantar	140	Zyt. Havuç	225	Z.Y. Biber	153	Yeşil Mercimek Salatası	128	Patates Salatası	128
	Kaşık Salata	54	Roka Salatası	44	Şef Salata	54	Iceberg / Roka Salatası	44	Kaşık Salata	54
	Mevsim Salata	44	Semizotu Salatası	54	Havuçlu Lahana Salata	54	Akdeniz Salatası	54	Marul Salata	44
Yoğurt	62	Yoğurt	62	Yoğurt	62	Yoğurt	62	Yoğurt	62	
İKİNDİ	Havuçlu Kek	320	Bisküvi	105	Bronvi	320	Mini Pizza	204	Susamlı Halka Kurabiye	380
	Limonata		Meyve Salatası	87	Süt	100	Ayran	74	Ihlamur	
	PAZARTESİ	ENERJİ	SALI	ENERJİ	ÇARŞAMBA	ENERJİ	PERŞEMBE	ENERJİ	CUMA	ENERJİ
	02/10/2017	kcal	03/10/2017	kcal	04/10/2017	kcal	05/10/2017	kcal	06/10/2017	kcal
ANASINIFI KAHALTI	Kaşar Peyniri	121	Açma	314	Kepekli Tost	157	Omlet	124	Poğaç	218
	Haşlanmış Yumurta	79	Tahin Pekmez	74	Domates	17	Beyaz Peynir	87	Domates - Salatalık	17
	Tahin Pekmez	74	Beyaz Peynir	87	Salatalık	14	Bal	63	Kaşar Peyniri	121
	Süt / Havuç	100	Süt	100	Süt	100	Süt	100	Süt	100
1.SINIF KAHALTI	Bisküvi	105	Açma	314	Kepekli Tost	157	Kuruyemiş Tabağı	138	Sade Poğaç	218
ÖĞLE	Meyve	87								
	Süt	100	Süt	100	Süt	100	Süt	100	Süt	100
	Ezogelin Çorba	199	Yoğurt Çorbası	178	Mercimek Çorbası	186	Toyga Çorba	191	Şehriye Çorbası	178
	Manti / Yoğurt	316	Bodrum köfte	313	Kuru Fasulye	259	Patlıcan Kebabı	390	Ekşili Köfte	376
	Krem Şokola	234	Saman Patates	164	Pirinç Pilavı	313	Bulgur Pilavı	265	Pesto Soslu Fusulli	286
	Kabak Mücver	229	Meyve	87	Şarlot	234	Meyve	87	Sütlüç	299
	Çoban Salata	54	Z.Y. Patlıcan	140	Mercimek Köftesi	136	Z.Y. Bezelye	136	Zyt. Semizotu	128
	Meksika Salatası	131	Gavurdağ Salata	54	Çoban Salata	54	Gavurdağ Salata	54	Yunan Salata	54
Yeşil Mercimek Salatası	128	Mısırlı roka Salata	54	Akdeniz Salata	44	Göbek Salata	44	Peynirli Marul Salata	54	
İKİNDİ	Kıymalı Kaşarlı Ekmek	204	Sütlü Tatlı	234	Tuzlu Çubuk kurabiye	320	Sütlü Tatlı	234	Meyveli Kek	320
	Ayran	74	Bisküvi	105	Ihlamur		Bisküvi	105	Portakal Suyu	87
OKUL MÜDÜRÜ		ANA SINIFI MÜD. YRD.		İLKOKUL SINIF ÖĞRETMENİ		KURUMSAL İLİŞ.KOORDİNATÖRÜ		ANASINIFI ÖĞRETMENİ		
SABRINA ATAŞEVEN		BERRAK ÇETİR		SEBAHAT KIZILELMA		BURCU KARPAT		DUYGU AYDIN ERYILMAZ		
SODEXO İŞLETME MÜDÜRÜ		SODEXO BÖLGE MÜDÜRÜ		SODEXO DİYETİSYEN						
BESEN PEKÇETİNÖZ		HALUK İNEYLİ		SİBEL MUMCU						

• Menü ortalama enerji değeri ana sınıfı için 11196kcal, diğer sınıflar için 1650kcal'dir. Enerjinin %14'ü protein, % 32'si yağ, % 54'ü karbonhidratlardan gelmektedir. Çalışmada sabah kahvaltısı, öğle yemeği ve ara öğün dikkate alınmış, tüketilen ekmek miktarı dikkate alınmamıştır.