

# ŞUBAT AYI YEMEK MENÜSÜ

| 01/02/2010 PAZARTESİ | KCAL        | 09/02/2010 SALI      | KCAL        | 17/02/2010 ÇARŞAMBA  | KCAL        | 25/02/2010 PERŞEMBE   | KCAL        |
|----------------------|-------------|----------------------|-------------|----------------------|-------------|---|-------------|
| SÜZME MERCİMEK ÇORBA | 196         | ANTEP ÇORBA          | 210         | SULTAN ÇORBA         | 173         | ANTEP ÇORBA   | 210         |
| ETLİ KURU FASULYE    | 274         | ETLİ BEZELYE         | 224         | FIRIN KARNABAHAAR    | 201         | PATLIÇAN MUSAKKA  | 194         |
| ŞEHRİYELİ PİLAV      | 378         | ÜZÜMLÜ PİLAV         | 390         | SOSLU MAKARNA        | 230         | KAYSERİ MANTI   | 315         |
| KARIŞIK TURŞU        | 50          | CACIK                | 145         | MEYVE                | 50          | YOĞURT  | 100         |
| <b>TOPLAM KALORİ</b> | <b>898</b>  | <b>TOPLAM KALORİ</b> | <b>969</b>  | <b>TOPLAM KALORİ</b> | <b>654</b>  | <b>TOPLAM KALORİ</b>  | <b>819</b>  |
| 02/02/2010 SALI      | KCAL        | 10/02/2010 ÇARŞAMBA  | KCAL        | 18/02/2010 PERŞEMBE  | KCAL        | 26/02/2010 CUMA   | KCAL        |
| TUTMAÇ ÇORBA         | 210         | YAYLA ÇORBA          | 117         | TEL ŞEHRİYE ÇORBA    | 151         | TEL ŞEHRİYE ÇORBA   | 151         |
| HİNDİ YAHNİ          | 259         | KURU KÖFTE           | 333         | TAVUK HAŞLAMA        | 285         | TAVUK DÖNER   | 568         |
| ANTEP PİLAVI         | 365         | BULGUR PİLAVI        | 271         | BULGUR PİLAVI        | 271         | NOHUTLU PİLAV   | 373         |
| MEYVE                | 60          | MEVSİM SALATA        | 90          | FANTA                | 173         | KOLA  | 173         |
| <b>TOPLAM KALORİ</b> | <b>894</b>  | <b>TOPLAM KALORİ</b> | <b>811</b>  | <b>TOPLAM KALORİ</b> | <b>880</b>  | <b>TOPLAM KALORİ</b>  | <b>1265</b> |
| 03/02/10 ÇARŞAMBA    | KCAL        | 11/02/2010 PERŞEMBE  | KCAL        | 19/02/2010 CUMA      | KCAL        | 27/02/2010 CUMARTESİ  | KCAL        |
| EZOĞELİN ÇORBA       | 184         | EZOĞELİN ÇORBA       | 184         | MERCİMEK ÇORBA       | 196         | DÜĞÜN ÇORBA   | 146         |
| KIYMALI İSPANAK      | 218         | ETLİ PIRASA          | 132         | KARIŞIK DOLMA        | 274         | SİVAS KÖFTE   | 420         |
| PUF BÖREĞİ           | 214         | PEYNIRLİ MAKARNA     | 230         | SPAGETTİ MAKARNA     | 215         | CEVİZLİ ERİŞTE  | 295         |
| YOĞURT               | 100         | TULUMBA              | 150         | YOĞURT               | 100         | MEYVE   | 50          |
| <b>TOPLAM KALORİ</b> | <b>716</b>  | <b>TOPLAM KALORİ</b> | <b>696</b>  | <b>TOPLAM KALORİ</b> | <b>785</b>  | <b>TOPLAM KALORİ</b>  | <b>911</b>  |
| 04/02/2010 PERŞEMBE  | KCAL        | 12/02/2010 CUMA      | KCAL        | 20/02/2010 CUMARTESİ | KCAL        |  <p><b>AFİYET OLSUN</b></p>  <p><b>AFİYET OLSUN</b></p> |             |
| KRE. DOMATES ÇORBA   | 115         | TEL ŞEHRİYE ÇORBA    | 151         | YEŞİL MERCİMEK ÇORBA | 196         |   |             |
| KADINBUDU KÖFTE      | 488         | TAVUK DÖNER          | 568         | SOSİS TAVA           | 200         |   |             |
| MEVSİM SALATA        | 90          | TEREYAĞLI PİLAV      | 365         | AMERİKAN SALATA      | 429         |   |             |
| BAKLAVA              | 150         | FANTA                | 173         | KREM ŞOKELLA         | 150         |   |             |
| <b>TOPLAM KALORİ</b> | <b>843</b>  | <b>TOPLAM KALORİ</b> | <b>1257</b> | <b>TOPLAM KALORİ</b> | <b>975</b>  |   |             |
| 05/02/2010 CUMA      | KCAL        | 13/02/2010 CUMARTESİ | KCAL        | 22/02/2010 PAZARTESİ | KCAL        |   |             |
| SULTAN ÇORBA         | 173         | KRE. PATATES ÇORBA   | 119         | İSPANAKLI ÇORBA      | 105         |   |             |
| FIRIN PATATES        | 345         | KARNİYARIK           | 204         | TAVUK NUGET          | 490         |   |             |
| İSTANBUL PİLAVI      | 385         | BOĞÇA MANTI          | 315         | ANTEP PİLAVI         | 365         |   |             |
| MEYVE SUYU           | 110         | YOĞURT               | 100         | İÇECEK               | 173         |   |             |
| <b>TOPLAM KALORİ</b> | <b>1013</b> | <b>TOPLAM KALORİ</b> | <b>738</b>  | <b>TOPLAM KALORİ</b> | <b>1133</b> |   |             |
| 06/02/2010 CUMARTESİ | KCAL        | 15/02/2010 PAZARTESİ | KCAL        | 23/02/2010 SALI      | KCAL        |   |             |
| İŞKEMBE ÇORBA        | 77          | MERCİMEK ÇORBA       | 196         | EZOĞELİN ÇORBA       | 184         |   |             |
| USKUMRU TAVA         | 186         | ETLİ NOHUT           | 313         | ETLİ TAZE FASULYE    | 103         |   |             |
| PİYAZ SALATA         | 155         | ARPA ŞEHRİYELİ PİLAV | 378         | SUSAMLI TEPŞİ BÖREĞİ | 220         |   |             |
| TAHİN HELVA          | 300         | KARIŞIK TURŞU        | 50          | KEŞKÜL               | 184         |   |             |
| <b>TOPLAM KALORİ</b> | <b>718</b>  | <b>TOPLAM KALORİ</b> | <b>937</b>  | <b>TOPLAM KALORİ</b> | <b>691</b>  |   |             |
| 08/02/2010 PAZARTESİ | KCAL        | 16/02/2010 SALI      | KCAL        | 24/02/2010 ÇARŞAMBA  | KCAL        |   |             |
| ARPA ŞEH. ÇORBA      | 151         | TARHANA ÇORBA        | 101         | TAVUKSUYU ÇORBA      | 200         |   |             |
| SOSLU FIRIN TAVUK    | 562         | HAMSİ TAVA           | 140         | MİTÖZ KÖFTE          | 336         |   |             |
| SEBZELİ ERİŞTE       | 327         | PATATES SALATA       | 214         | KUSKUS               | 324         |   |             |
| MEYVE                | 60          | KAKAOLU HELVA        | 300         | MEYVE                | 60          |   |             |
| <b>TOPLAM KALORİ</b> | <b>1100</b> | <b>TOPLAM KALORİ</b> | <b>755</b>  | <b>TOPLAM KALORİ</b> | <b>920</b>  |   |             |

İKİ DİLİM EKMEK 272 KKaloridir. YUKARIDA BELİRTİLEN KALORİ MİKTARLARINA EKMEK DAHİL DEĞİLDİR  
GÜNLÜK ORTALAMA KİŞİ BAŞI KKalORİ GEREKSİNİMİ

MASA BAŞI ÇALIŞANLAR KADIN: 1700-1800, ERKEK: 2200-2400

AGIR İŞ ÇALIŞANLAR KADIN: 2500-2900, ERKEK: 3500-4000

YUKARIDA BELİRTİLEN KKalORİ DEĞERLERİNİN %20' Sİ SABAHA, % 40' I ÖĞLE, % 40' I AKŞAM YEMEKLERİYLE ALINMASI TAVSİYE EDİLİR

ÜRETİM SORUMLUSU

AŞÇI BAŞI

GUVEN OK

KALİTE VE HİJYEN MÜDÜRÜ

GIDA MÜHENDİSİ

CANER TIRYAKI

GENEL MUDUR

MEHMET ŞERİF SEVİM