

EYLÜL AYI YEMEK MÖNÜSÜ

01.08.2010 ÇARŞAMBA

TAVUK SUYU ÇORBA: 200 KKal
İZMİR KÖFTE: 318 KKal
KETÇAPLI SPAGETTI: 230 KKal
MEYVE: 60 KKal
TOPLAM KALORİ: 808 KKal

09.08.2010 PERŞEMBE

İYİ
BAYRAMLAR

17.08.2010 CUMA

DÜĞÜN ÇORBA: 146 KKal
TAVUK SOTE: 307 KKal
ANTEP PİLAV: 235 KKal
TARAMA: 104 KKal
TOPLAM KALORİ: 792 KKal

25.08.2010 CUMARTESİ

EZOĞELİN ÇORBA: 184 KKal
ŞAKŞUKA: 95 KKal
Z.YAĞLI SARMA: 160 KKal
YOĞURT: 100 KKal
TOPLAM KALORİ: 539 KKal

02.08.2010 PERŞEMBE

ANTEP ÇORBA: 184 KKal
ETLİ KURU FASULYE: 103 KKal
ARPA ŞEH.PİR.PİLAVI: 278 KKal
CACIK: 145 KKal
TOPLAM KALORİ: 610 KKal

10.08.2010 CUMA

RESMİ
TATİL

18.08.2010 CUMARTESİ

EZOĞELİN ÇORBA: 284 KKal
ETLİ TÜRLÜ: 200 KKal
TEPSİ BÖREĞİ: 214 KKal
KOMPOSTO : 150 KKal

27.08.2010 PAZARTESİ

KRE. DOM. ÇORBA: 115 KKal
BODRUM DÖNER: 450 KKal
NOHUTLU PİLAV: 280 KKal
AKDENİZ SALATA: 70 KKal

03.08.2010 CUMA

KRE. DOM. ÇORBA: 115 KKal
TAVUK DÖNER: 418 KKal
NOHUTLU PİLAV: 280 KKal
KOLA-FANTA: 173 KKal
TOPLAM KALORİ: 986 KKal

11.08.2010 CUMARTESİ

RESMİ
TATİL

20.08.2010 PAZARTESİ

YAYLA ÇORBA: 117 KKal
PÜR. ROSTO KÖFTE: 384 KKal
SARAY PİLAV: 270 KKal
MIS.GÖBEK SALATA: 100 KKal
TOPLAM KALORİ: 871 KKal

28.08.2010 SALI

SÜZ. MERC. ÇORBA: 196 KKal
ETLİ KURU FASULYE: 274 KKal
SADE PİRİNÇ PİLAVI: 265 KKal
CACIK: 145 KKal
TOPLAM KALORİ: 880 KKal

04.08.2010 CUMARTESİ

EZOĞELİN ÇORBA: 184 KKal
KARNİYARİK: 204 KKal
SEBZ. MAKARNA: 240 KKal
REVANİ TATLI: 150 KKal
TOPLAM KALORİ: 778 KKal

13.08.2010 PAZARTESİ

KRE. DOM. ÇORBA: 115 KKal
TAVUK DÖNER: 418 KKal
NOHUTLU PİLAV: 280 KKal
İÇECEK: 173 KKal
TOPLAM KALORİ: 986 KKal

21.08.2010 SALI

ANTEP ÇORBA: 210 KKal
KARIŞIK DOLMA: 274 KKal
NAP.SOS. MAKARNA:250 KKal
YOĞURT: 100 KKal
TOPLAM KALORİ: 834 KKal

29.08.2010 ÇARŞAMBA

TAVUK SUYU ÇORBA: 200 KKal
SEBZELİ KÖFTE: 410 KKal
PEY. MAKARNA: 205 KKal
MEYVE: 60 KKal

06.08.2010 PAZARTESİ

ARPA ŞEH. ÇORBA: 151 KKal
KADIBUDU KÖFTE: 488 KKal
KREM ŞOKELLA: 150 KKal
MEVSİM SALATA: 100 KKal
TOPLAM KALORİ: 889 KKal

14.08.2010 SALI

SÜZ. MERC. ÇORBA: 196 KKal
ETLİ NOHUT: 324 KKal
ARPA ŞEH. PİLAV: 278 KKal
CACIK: 145 KKal
TOPLAM KALORİ: 943 KKal

22.08.2010 ÇARŞAMBA

TEL ŞEH. ÇORBA: 151 KKal
FİRİN TAVUK: 400 KKal
SARIKIZ PİLAV: 270 KKal
YEŞİL SALATA: 50 KKal
TOPLAM KALORİ: 871 KKal

30.08.2010 PERŞEMBE

ANTEP ÇORBA: 210 KKal
FİRİN PATATES: 345 KKal
TAVUKLU PİLAV: 290 KKal
TATLI: 150 KKal

07.08.2010 SALI

SÜZ. MERC. ÇORBA: 196 KKal
MANTAR SOTE: 173 KKal
FİRİN MAKARNA: 250 KKal
MEYVE: 60 KKal
TOPLAM KALORİ: 679 KKal

15.08.2010 ÇARŞAMBA

TAVUK SUYU ÇORBA: 200 KKal
İSLİM KÖFTE: 226 KKal
SPAGETTI MAKARNA:230 KKal
MEYVE: 60 KKal

23.08.2010 PERŞEMBE

SÜZ. MERC. ÇORBA: 196 KKal
ETLİ TAZE FASULYE: 103 KKal
MİLFÖY BÖREK: 207 KKal
KADAYIF TATLISI: 150 KKal

08.08.2010 ÇARŞAMBA

SEBZELİ ÇORBA: 94 KKal
İZGARA TAV. BİFTEK: 465 KKal
T.YAĞLI PİR. PİLAVI: 270 KKal
AYRAN:70 KKal

16.08.2010 PERŞEMBE

ANTEP ÇORBA: 210 KKal
BEZELYE KEBAP: 224 KKal
MENGEN PİLAV: 285 KKal
ŞEKERPAZE TATLI: 150 KKal
TOPLAM KALORİ: 869 KKal

24.08.2010 CUMA

MANTAR ÇORBA: 130 KKal
GARN. KURU KÖFTE: 297 KKal
SEB.PİRİNÇ PİLAV: 275 KKal
KOLA-FANTA: 173 KKal
TOPLAM KALORİ: 875 KKal

AFİYET
OLSUN

İKİ DİLİM EKMEK 272 KKalORİDİR. YUKARIDA BELİRTİLEN KALORİ MİKTARLARINA EKMEK DAHİL DEĞİLDİR

GÜNLÜK ORTALAMA KİŞİ BAŞI KKalORİ GEREKSİNİMİ

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

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

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

ÜRETİM SORUMLUSU

AŞCI BAŞI
GÜVEN ÖK

KALİTE VE HİJYEN MÜDÜRÜ

GIDA MÜHENDİSİ
CANER TIRYAKI

İMALAT MÜDÜRÜ

RIDVAN TURGAY

GENEL MÜDÜR
MEHMET ŞERİF SEVİM