

OKUL ŞUBAT AYI YEMEK MENÜSÜ

08/02/2010 SALI	KCAL	15/02/2010 PAZARTESİ	KCAL	22/02/2010 PAZARTESİ	KCAL
ARPA ŞEH. ÇORBA	151	MERCİMEK ÇORBA	196	ISPANAKLI ÇORBA	105
SOSLU FIRIN TAVUK	562	ETLİ NOHUT	313	TAVUK NUGET	490
SEBZELİ ERİŞTE	327	ARPA ŞEHRİYELİ PİLAV	378	ANTEP PİLAVI	365
MEYVE	60	KARIŞIK TURŞU	50	MEYVE SUYU	102
TOPLAM KALORİ	1100	TOPLAM KALORİ	937	TOPLAM KALORİ	1062
09/02/2010 SALI	KCAL	16//02/2010 SALI	KCAL	23/02/2010 SALI	KCAL
ANTEP ÇORBA	210	TARHANA ÇORBA	101	EZOĞELİN ÇORBA	184
ETLİ BEZELYE	224	SOSİS TAVA	160	ETLİ TAZE FASULYE	103
ÜZÜMLÜ PİLAV	390	PATATES SALATA	214	SUSAMLI TEPŞİ BÖREĞİ	220
CACIK	145	KAKAOLU HELVA	300	KEŞKÜL	184
TOPLAM KALORİ	969	TOPLAM KALORİ	775	TOPLAM KALORİ	691
10/02/2010 ÇARŞAMBA	KCAL	17/02/2010 ÇARŞAMBA	KCAL	24/02/2010 ÇARŞAMBA	KCAL
YAYLA ÇORBA	117	SULTAN ÇORBA	173	TAVUKSUYU ÇORBA	200
KURU KÖFTE	333	FIRIN KARNABAHAAR	201	MİTÖZ KÖFTE	336
BULGUR PİLAVI	271	SOSLU MAKARNA	230	KUSKUS	324
MEVSİM SALATA	90	MEYVE	50	MEYVE	60
TOPLAM KALORİ	811	TOPLAM KALORİ	654	TOPLAM KALORİ	920
11/02/2010 PERŞEMBE	KCAL	18/02/2010 PERŞEMBE	KCAL	25/02/2010 PERŞEMBE	KCAL
EZOĞELİN ÇORBA	184	TEL ŞEHRİYE ÇORBA	151	ANTEP ÇORBA	210
ETLİ PIRASA	132	TAVUK HAŞLAMA	285	PATLICAN MUSAKKA	194
PEYNİRLİ MAKARNA	230	BULGUR PİLAVI	271	KAYSERİ MANTI	315
TULUMBA	150	MEYVE SUYU	102	YOĞURT	100
TOPLAM KALORİ	696	TOPLAM KALORİ	809	TOPLAM KALORİ	819
12/02/2010 CUMA	KCAL	19/02/2010 CUMA	KCAL	26/02/2010 CUMA	KCAL
TEL ŞEHRİYE ÇORBA	151	MERCİMEK ÇORBA	196	TEL ŞEHRİYE ÇORBA	151
TAVUK DÖNER	568	KARIŞIK DOLMA	274	TAVUK DÖNER	568
TEREYAĞLI PİLAV	365	SPAGETTİ MAKARNA	215	NOHUTLU PİLAV	373
MEYVE SUYU	102	YOĞURT	100	AYRAN	70
TOPLAM KALORİ	1186	TOPLAM KALORİ	785	TOPLAM KALORİ	1162



AFİYET OLSUN



AFİYET OLSUN

İKİ DİLİM EKMEK 272 KKaloridir. Yukarıda belirtilen kalori miktarlarına ekmeK dahil deĞildir

GÜNLÜK ORTALAMA KİŞİ BAŞI KKalorİ Gereksinimi

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

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

YUKARIDA BELİRTİLEN KKalorİ DeĞerlerinin %20' si SABAHA, % 40' i ÖĞLE, % 40' i AKŞAM YEMEKLERİYLE ALINMASI TAVSİYE EDİLİR

ÜRETİM SORUMLUSU

AŞCI BAŞI
GÜVEN ÖK

KALİTE VE HİJYEN MÜDÜRÜ

GIDA MÜHENDİSİ
CANER TİRYAKİ

GENEL MÜDÜR

MEHMET ŞERİF SEVİM