

ATIKALİ İLKÖĞRETİM OKULU NİSAN AYI YEMEK MÖNÜSÜ

01.04.2010 PERŞEMBE	KCAL	09.04.2010 CUMA	KCAL	19.04.2010 PAZARTESİ	KCAL	27.04.2010 SALI	KCAL
TEL ŞEHRİYE ÇORBA	151	ARPA ŞEHRİYELİ ÇORBA	151	MİSKET ÇORBA	225	TAVUK SUYU ÇORBA	200
TAVUK EMENSE	304	TAVUK DÖNER	568	HİNDİ YAHNİ	259	TAVUK ÇÖP ŞİŞ	135
BULGUR PİLAVI	271	PİRİNÇ PİLAVI	365	MENGEN PİLAVI	360	ŞEHRİYELİ BULGUR PİLAVI	285
MEYVE SUYU	110	MEYVE SUYU	110	MEYVE	60	AYRAN	70
TOPLAM KALORİ	836	TOPLAM KALORİ	1194	TOPLAM KALORİ	904	TOPLAM KALORİ	690
02.04.2010 CUMA	KCAL	12.04.2010 PAZARTESİ	KCAL	20.04.2010 SALI	KCAL	28.04.2010 ÇARŞAMBA	KCAL
EZOĞELİN ÇORBA	184	ANTEP ÇORBA	210	SULTAN ÇORBA	173	EZOĞELİN ÇORBA	184
KIYMALI İSPANAK	218	GEMİCİ USULÜ KURU FASULYE	285	KARIŞIK DOLMA	274	ETLİ TAZE FASULYE	109
PATATESLİ TEPŞİ BÖREĞİ	201	ŞEHRİYELİ PİRİNÇ PİLAVI	378	İTALYAN MAKARNA	221	İSTANBUL PİLAVI	385
YOĞURT	100	CACIK	145	YOĞURT	100	BAKLAVA	150
TOPLAM KALORİ	703	TOPLAM KALORİ	1018	TOPLAM KALORİ	768	TOPLAM KALORİ	828
05.04.2010 PAZARTESİ	KCAL	13.04.2010 SALI	KCAL	21.04.2010 ÇARŞAMBA	KCAL	29.04.2010 PERŞEMBE	KCAL
KRE. DOMATES ÇORBASI	115	TARHANA ÇORBA	101	SEBZE ÇORBA	94	DÜĞÜN ÇORBA	146
IZGARA KÖFTE	297	KADINBUDU KÖFTE	488	TAVUK NUGET	490	HAMBURGER KÖFTE	321
ANTEP PİLAVI	271	MEVSİM SALATA	100	BULGUR PİLAVI	280	SOSLU MAKARNA	230
AYRAN	70	TULUMBA	150	MEYVE SUYU	110	MEYVE	60
TOPLAM KALORİ	753	TOPLAM KALORİ	839	TOPLAM KALORİ	974	TOPLAM KALORİ	757
06.04.2010 SALI	KCAL	14.04.2010 ÇARŞAMBA	KCAL	22.04.2010 PERŞEMBE	KCAL	30.04.2010 CUMA	KCAL
SÜZME MERCİMEK ÇORBA	196	YAYLA ÇORBA	117	EZOĞELİN ÇORBA	184	SULTAN ÇORBA	173
ETLİ NOHUT	313	ETLİ TÜRLÜ	200	ETLİ BEZELYE	224	MANTARLI FIRIN GÜVEÇ	315
SEBZELİ PİLAV	370	SOSLU MAKARNA	230	PİRİNÇ PİLAVI	365	ARPA ŞEHRİYELİ PİLAV	378
KARIŞIK TURŞU	50	MEYVE	60	SPANGÜLE	150	MEYVE SUYU	110
TOPLAM KALORİ	929	TOPLAM KALORİ	607	TOPLAM KALORİ	923	TOPLAM KALORİ	976
07.04.2010 ÇARŞAMBA	CAL	15.04.2010 PERŞEMBE	CAL	23.04.2010 CUMA	KCAL	 <p>AFİYET OLSUN</p>	
TAVUK SUYU ÇORBA	200	TEL ŞEHRİYE ÇORBA	151	TARHANA ÇORBA	101		
SİVAS KÖFTE	480	KARIŞIK IZGARA	297	ET DÖNER	563		
SADE MAKARNA	215	PİRİNÇ PİLAVI	365	TEREYAĞLI PİLAV	375		
MEYVE	60	MEYVE SUYU	110	MEYVE SUYU	110		
TOPLAM KALORİ	955	TOPLAM KALORİ	923	TOPLAM KALORİ	1149		
08.04.2010 PERŞEMBE	KCAL	16.04.2010 CUMA	KCAL	26.04.2010 PAZARTESİ	KCAL		
ANTEP ÇORBA	210	EZOĞELİN ÇORBA	184	MERCİMEK ÇORBA	196		
KIYMALI FIRIN PATATES	345	PATLICAN MUSAKKA	194	ETLİ NOHUT	313		
TEREYAĞLI MANTI	330	BOĞÇA MANTI	315	SEBZELİ PİLAV	370		
TARAMA	91	YOĞURT	100	KARIŞIK TURŞU	50		
TOPLAM KALORİ	976	TOPLAM KALORİ	793	TOPLAM KALORİ	929		

NOT:İKİ DİLİM EKMEK 272 KKalORİDİR. EKMEK DAHİL DEĞİLDİR.
ZORUNLU HALLERDE LİSTE TARAFIMIZDAN DEĞİŞTİRİLECEKTİR
GÜNLÜK ORTALAMA KKalORİ GEREKSİNİMİ

MASA BAŞI ÇALIŞAN KADIN:1700-1800 ERKEK: 2200-2400

AĞIR İŞ ÇALIŞAN KADIN: 2500-2900 ERKEK:3500-3400

YUKARIDA BELİRTİLEN KALORİ DEĞERLERİNİN %20 Sİ SABAH %40 İ ÖĞLEN %40 İ AKŞAM ALINMASI TAVSİYE EDİLİR

AŞÇI BAŞI
GÜVEN ÖK

KALİTE VE HİJYEN MÜDÜRÜ
GIDA MÜHENDİSİ
CANER TIRYAKI

GENEL MÜDÜR
MEHMET ŞERİF SEVİM