



## ŞUBAT 2012 YEMEK LİSTESİ

TARİH	ÖĞLEN YEMEĞİ	AKŞAM YEMEĞİ
<u>1 Şubat 2012 Çarşamba</u>	ŞEHRİYE ÇORBA FIRIN TAVUK MISIRLI PİLAV-ERİŞTE SALATA-AYRAN-MEYVA	
<u>2 Şubat 2012 Perşembe</u>	SEBZE ÇORBA ETLİ NOHUT ŞEHRİYELİ PİLAV-BULGUR PİLAVI KARIŞIK TURŞU-CACIK-MEYVA	
<u>3 Şubat 2012 Cuma</u>	SÜZME MERCİMEK ÇORBA SEBZELİ KEBAP Y.MERC.BULGUR PİLAVI-KIY.TALAŞ BÖREĞİ SALATA-AYRAN-KREM ŞOKELLA	
<u>4 Şubat 2012 Cumartesi</u>		
<u>5 Şubat 2012 Pazar</u>		
<u>6 Şubat 2012 Pazartesi</u>	DÜĞÜN ÇORBA ETLİ KURU FASÜLYE ŞEH.PİLAV-PEY.ERİŞTE TURŞU-AYRAN-TULUMBA TATLISI	
<u>7 Şubat 2012 Salı</u>	MERCİMEK ÇORBA ET DÖNER PİLAV-BULGUR PİLAVI SALATA-AYRAN-MEYVA	
<u>8 Şubat 2012 Çarşamba</u>	DOMATES ÇORBA KADINBUDU KÖFTE PEY.MAKARNA-ZY.TAZE FASÜLYE SALATA-MEYVA SUYU-PEYNİR TATLISI	
<u>9 Şubat 2012 Perşembe</u>	TARHANA ÇORBA ETLİ DOLMA SİGARA BÖREĞİ-DOMATESLİ MAKARNA SALATA-YOĞURT-MEYVA	
<u>10 Şubat 2012 Cuma</u>	MANTAR ÇORBA SEBZELİ TAVUK SOTE ZY.BARBUNYA PİLAKİ-BULGUR PİLAVI SALATA-AYRAN-SÜTLAÇ	
<u>11 Şubat 2012 Cumartesi</u>		

<b><u>12 Şubat 2012 Pazar</u></b>		
<b><u>13 Şubat 2012 Pazartesi</u></b>	DOM.ARPA ŞEH.ÇORBA BALIK PANE ( ROKA+LİMON ) PİYAZ-PATATES SALATASI YEŞİL SALATA-MEYVA-TAHİN HELVA	DÜĞÜN ÇORBA ETLİ KURU FASÜLYE ŞEH.PİLAV-BULGUR PİLAVI KARIŞIK TURŞU-CACIK-MEYVA
<b><u>14 Şubat 2012 Salı</u></b>	MERCİMEK ÇORBA KIYMALI İSPANAK KIY.TEPSİ BÖREĞİ-DOM.MAKARNA SALATA-YOĞURT-MEYVA	DOMATES ÇORBA TAVUK ŞİNİTZEL MISIRLI PİLAV-SOSLU SPAGETTİ SALATA-AYRAN-KAKAOLU PUDİNG
<b><u>15 Şubat 2012 Çarşamba</u></b>	ŞEHRİYE ÇORBA MANTARLI ET SOTE PİLAV-SEBZELİ BULGUR PİLAVI SALATA-AYRAN-REVANİ	SÜZME MERC.ÇORBA ETLİ DOLMA SİGARA BÖREĞİ-PATATES KAVURMA SALATA-YOĞURT-MEYVA
<b><u>16 Şubat 2012 Perşembe</u></b>	ŞAFAK ÇORBA ETLİ TAZE FASÜLYE YEŞ.MERC.PİRİNÇ PİLAVI-SOS.SPAGETTİ SALATA-YOĞURT-MEYVA	EZOĞELİN ÇORBA SAHAN KÖFTE FIRIN MAKARNA-PİLAV SALATA-AYRAN-MEYVA
<b><u>17 Şubat 2012 Cuma</u></b>	YOĞ.BUĞDAY ÇORBA ROSTO KÖFTE PÜRELİ PEY.ERİŞTE-ZY.PIRASA SALATA-SUPANGLE-MEYVA	SULTAN ÇORBA ETLİ TAZE FASÜLYE ZY.BARBUNYA FASÜLYE-ŞAKŞUKA SALATA-YOĞURT-ŞEKERPARE
<b><u>18 Şubat 2012 Cumartesi</u></b>	TARHANA ÇORBA KIYMALI BEZELYE ŞEHRİYELİ PİLAV CACIK-MEYVA	DOMATES ŞEH.ÇORBA SEBZELİ TAVUK BULGUR PİLAVI AYRAN-MEYVA
<b><u>19 Şubat 2012 Pazar</u></b>	MERCİMEK ÇORBA SOSLU HAMBURGER KÖFTE KAŞARLI SPAGETTİ SALATA-AYRA	KRM.MANTAR ÇORBA KIYMALI İSPANAK PEY.TEPSİ BÖREK YOĞURT-KAYISI KOMPOSTO
<b><u>20 Şubat 2012 Pazartesi</u></b>	KRUTONLU DOM.ÇORBA ETLİ NOHUT ŞEHRİYELİ PİLAV-SEB.BULGUR PİLAVI KARIŞIK TURŞU-AYRAN-MEYVA	SÜZME MERC.ÇORBA TAS KEBABI MAYD.PEY.MAKARNA-MISIRLI PİLAV SALATA-YOĞURT-MEYVA
<b><u>21 Şubat 2012 Salı</u></b>	SEBZE ÇORBA FIRIN TAVUK SOSLU SPAGETTİ-BEZELYELİ PİLAV SALATA-AYRAN-KREM ŞOKELLA	YAYLA ÇORBA GONDOL KABAK YEŞ.MERC.BULGUR PİLAVI-DOM.MAKARNA SALATA-YOĞURT-K.PAŞA TATLISI
<b><u>22 Şubat 2012 Çarşamba</u></b>	EZOĞELİN ÇORBA YOĞ.ETLİ MANTI ZY.TAZE FASÜLYE-ŞAKŞUKA SALATA-TURŞU-MEYVA	ŞAFAK ÇORBA PÜRELİ TEPSİ KÖFTE NOHUTLU PİLAV-SOS.BURGU MAKARNA SALATA-AYRAN-MEYVA
<b><u>23 Şubat 2012 Perşembe</u></b>	YAYLA ÇORBA KAĞIT KEBABI MAYD.PEY.MAKARNA-Y.MERC.BULGUR PİLAVI SALATA-AYRAN-TULUMBA TATLISI	SEBZE ÇORBA ETLİ KURU FASÜLYE ŞEH.PİLAV-ERİŞTE K.TURŞU-CACIK-KARIŞIK KOMPOSTO
<b><u>24 Şubat 2012 Cuma</u></b>	MERCİMEK ÇORBA SOSLU KÖFTE PEY.BÖREKİTA-BİB.ARPA ŞEH.PİLAVI SALATA-YOĞURT-MEYVA	TARHANA ÇORBA TAVUK PİRZOLA PİLAV-SALÇALI MAKARNA SALATA-AYRAN-REVANİ
<b><u>25 Şubat 2012 Cumartesi</u></b>	DOM.PİRİNÇ ÇORBA KIYMALI YUMURTA SOSLU SPAGETTİ SALATA-YOĞURT	TERBİYELİ ŞEH.ÇORBA SOSİS SOTE SEBZELİ BULGUR PİLAVI SALATA-MEYVA

<b><u>26 Şubat 2012 Pazar</u></b>	SEBZE ÇORBA	MERCİMEK ÇORBA
	KIYMALI FIRIN PATATES	ÇİFTLİK KÖFTE
	NOHUTLU PİLAV	SOSLU MAKARNA
	CACIK-MEYVA	SALATA-MEYVA
<b><u>27 Şubat 2012 Pazartesi</u></b>	ŞEHRİYE ÇORBA	EZOĞELİN ÇORBA
	FIRIN TAVUK	KIY.ISPANAK GRATEN
	İÇ PİLAV-SEBZELİ BULGUR PİLAVI	SİGARA BÖREĞİ-DOM.MAKARNA
	SALATA-AYRAN-MEYVA	SALATA-YOĞURT-TULUMBA TATLISI
<b><u>28 Şubat 2012 Salı</u></b>	MERCİMEK ÇORBA	TARHANA ÇORBA
	KIY.PATLICAN OTURTMA	MANTARLI ET SOTE
	DOM.PİLAV-KIY.PAT.TEPSİ BÖREK	Y.MERC.BULGUR PİLAVI-KAŞARLI KELEBEK MAKARNA
	SALATA-CACIK-BAKLAVA	SALATA-YOĞURT-MEYVA
<b><u>29 Şubat 2012 Çarşamba</u></b>	KÖY ÇORBASI	SÜZME MERC.ÇORBA
	YÜTAŞ KÖFTE	YOĞ.KIYMALI MANTI MAKARNA
	SOSLU SPAGETTİ-DEREOTLU BEZELYELİ PİLAV	ZY.TAZE FASÜLYE-KARNABAĞAR KIZARTMA
	SALATA-AYRAN-MEYVA	SALATA-MEYVA-SÜTLAÇ

**Mustafa TUNÇ**  
Kantin ve Kafeteryalar  
Şube Müdürü

**Necati CİNBAŞ**  
Gıda Mühendisi

**Şerafettin BAŞ**  
Aşçıbaşı

**Ayşegül KARA**  
İşletme Müdürü

Erkek için : 2200-2800

Kadın için : 1800-2200

\* Yetişkin bir kişinin alması gereken günlük kalori:

\* Bireysel aktivite ve hastalık durumlarında, hamilelik, çocukluk, ve ergenlik dönemlerinde alınması gereken kalori miktarları değişebilir.

**Ortalama Kalori Miktarları**

Hamur Tatlıları alırsanız; 400 - 500 kalori ilave

Sütlü Tatlılar alırsanız; 350 - 400 kalori ilave

Zeytinyağlı Yemekler : 170 kalori

Salatalar : 50 - 80 kalori (İlave edilen yağ miktarı kaloriyi arttırır.

Meyveler :Tatlı Meyveler(Üzüm, kavun, vb) 80 - 100 kalori

Diğer Meyveler : 60 - 90 kalori (Şeftali, elma, çilek v.b.)

**NOT:** Menülerdeki kalori hesapları toplu beslenme yapan yerlerdeki standart porsiyon miktarları üzerinden hesaplanarak verilmiştir. Artı ve eksi değerler olabilir. Sizin seçiminiz ve aldığınız miktarlar kalori değerlerini değiştirebilir.