

YEMEKHANELER İÇİN 30 GÜNLÜK MENÜ REÇETELERİ

Uzman diyetisyenlerin desteğiyle hazırlanan besleyici
ve dengeli menü çözümlerimiz ile porsiyon başı
maliyetlerinizi düşürürken, lezzetten
ödün vermeyin.



Destekle. İlham Ver. Geliştir.

Yasemin Ataman

Unilever Türkiye Lider Şefi

“Profesyonel ürün çözümlerimiz sayesinde kolay uygulanabilir, maliyet avantajı sağlayan ve lezzetten ödün vermeyen reçete önerilerimizi; uzman diyetisyenlerin desteği ile müşterileriniz için besleyici bir menü haline getirdik.”

Bilkent Üniversitesi Turizm İşletme Bölümü'nde tamamladığı lisans eğitiminin ardından Cornell University MMH programında yüksek lisans yaptı. Şef olarak mesleğine 2001 yılında başlayan Yasemin Ataman, yurt dışında Michelin yıldızlı restoranlarda uzun yıllar çalıştı. Ardından Türkiye'de 5 yıldızlı otel ve restoran gruplarında şeflik yapan Ataman, 9 yıldır Unilever'de Ürün Geliştirme, Satış ve Pazarlamadan Sorumlu Lider Şef olarak görev alıyor.



1. Hafta

1. Gün

ALACA ÇORBASI
ANKARA TAVA
Z.YAĞLI KEREVİZ
SU BÖREĞİ

2. Gün

GENDİME ÇORBASI
PİLİÇ TOPKAPI
İSPANAKLI PATATES PÜRESİ
REVANİ

3. Gün

DOMATES ÇORBASI
ORMAN KEBABI
CEVİZLİ ERIŞTE

4. Gün

TARHANA ÇORBASI
ELBASAN TAVA
MEVLEVİ PİLAVI
MARKİZ PASTA

5. Gün

TERBİYELİ TAVUK ÇORBASI
PATLICAN BASTI
BOLONEZ SOSLU BURGU
MAKARNA
TABULE

6. Gün

KREMALI MANTAR ÇORBASI
İÇLİ KÖFTE
PESTO SOSLU PENNE MAKARNA
MAGNOLYA

2. Hafta

7. Gün

ARAPAŞI ÇORBASI
PATLICAN PEHLİ
DOMATESLİ BULGUR PİLAVI
ATOM YOĞURTLU SALATA

8. Gün

KAZDAĞI ÇORBASI
KABAK DOLMASI
PENNE ARRABIATA
SUPANGLE

9. Gün

SAKALA ÇARPAN ÇORBASI
PİLİÇ KISTIRMA
SU BÖREĞİ

10. Gün

KREMALI SEBZE ÇORBASI
MACAR GULAŞ
PATATES PÜRESİ
KAZANDİBİ

11. Gün

TAZE OTLU DOMATES
ÇORBASI
KARNABAHAAR KIZARTMA
PEYNİR SOSLU BURGU
MAKARNA

12. Gün

KREMALI BROKOLİ ÇORBASI
USKUMRU PİLAKİ
ÇEŞNİLİ SOTE PATATES
SÜTLÜ REVANİ

3. Hafta

13. Gün

PİRİNÇLİ DOMATES ÇORBASI
BEYKOZ KEBABI
SEBZELİ KUSKUS PİLAVI

14. Gün

TERBİYELİ TAVUK ÇORBASI
FIRINAĞZI TAVUK
ŞEHİRYE PİLAVI
TİRAMİSU

15. Gün

ERZİNCAN ÇORBA(KÖFTELİ)
BUĞUSLU KEBAB
NAPOLİTEN SOSLU PENNE
MAKARNA

16. Gün

MAHLUTA ÇORBASI
BEEFSTRAGONOF
SOTE PATATES
TRİLEÇE

17. Gün

BÖREK AŞI ÇORBASI
İSLİM KEBABI
ALİ PAŞA PİLAVI
GİRİT EZMESİ

18. Gün

KÖZ PATLICAN ÇORBASI
KADINBUDU KÖFTE
PATATES PÜRESİ
KARAMELLİ DİLİMLER

4. Hafta

19. Gün

TANDIR ÇORBASI
ETLİ BEZELYE
MENGEN PİLAVI

20. Gün

DÜĞÜN ÇORBASI
YAYLA SOSLU TAVUK
MANTAR SOSLU MANTI
MAKARNA
KAYISI TOPLARI

21. Gün

PİRPİRİM AŞI
ÇİFTLİK KEBABI
SU BÖREĞİ

22. Gün

TUTMAÇ ÇORBASI
ARNAVUT CİĞERİ
MEYHANE PİLAVI
MUZLU PUDİNG

23. Gün

PAŞA ÇORBASI
ACILI TAVUK SARMA
PEYNİR SOSLU MAKARNA

24. Gün

BALKABAĞI ÇORBASI
MEZGİT PANE
PATLICAN PİLAKİ
BROWNİE

5. Hafta

25. Gün

TOYGA ÇORBASI (YAYLA)
BAHCIVAN KEBAP
İSTANBUL PİLAVI

26. Gün

MİNISTRONE ÇORBA
TAVUK ŞİNİTZEL
SEBZELİ PATATES KEK
ELMALI TARÇINLI SAK.
MUHALLEBİ

27. Gün

LEBENİYE ÇORBASI (TUTMAÇ)
KAĞIT KEBABI
DOMATESLİ BULGUR PİLAVI
NPLT.SOS

28. Gün

BADEMLİ BROKOLİ ÇORBASI
DANA EMENSE
ÖZBEK PİLAVI
KAHVELİ KREM KARAMEL

29. Gün

ANADOLU ÇORBA
KABAK SANDAL SEFASI
SU BÖREĞİ

30. Gün

HARİRA ÇORBASI
HASANPAŞA KÖFTE
FİRİĞ PİLAVI
ÇİLEKLİ ŞARLOT PASTA

1. Gün Menüsü

ALACA ÇORBA
ANKARA TAVA
Z.YAĞLI KEREVİZ
SU BÖREĞİ

Toplam Enerji ve Besin Ögesi İçeriği (1 Porsiyon)

Enerji (kcal)	880,24	
Karbonhidrat (g)	101,88	
Protein (g)	36,64	Bu menü günlük protein ihtiyacının %70'ini karşılar.
Yağ (g)	36,74	
Lif (g)	8,82	Bu menü günlük lif ihtiyacının %70'ini karşılar.
C vitamini (mg)	40,66	
Kalsiyum (mg)	123,06	
Demir (mg)	4,82	

*Değerler ortalama bir yetişkinin referans alım düzeyi (8400 kJ/2000 kcal) üzerinden belirlenmiştir.

*Günlük alınması gereken kalori, karbonhidrat, protein ve yağ miktarı her bireye göre değişiklik gösterir.

*Depolama, hazırlama ve pişirme yöntemine bağlı olarak C vitamini kayıpları görülebilir.



PORSİYON
BAŞI
5,16
KKAL



ALACA ÇORBASI

Malzeme

Miktar

Birim

Knorr Alaca Çorbası
Su

1,8
20

kg
lt

Ambalajın içindekileri (1800 g), 5 litre soğuk su ile eriyene kadar iyice karıştırınız. 15 litre suyu ayrı bir kazanda kaynatınız. Karşımı kaynayan suya karıştırarak ilave ediniz. Kaynamaya başladıktan itibaren 15 dakika kısık ateşte pişirip servis ediniz.



PORSİYON
BAŞI
408,27
KKAL



ANKARA TAVA

Malzeme

Miktar

Birim

Kuzu kol (kemikli)
Arpa şehriye
Ayçiçek yağı
Margarin
Domates
Biber
Tuz
Karabiber
Defne yaprağı
Knorr Et Bulyon
Knorr Domatesli Soğanlı Çeşni
Knorr Sebzelı Çeşni

150
6
500
500
1,5
500
50
10
8
50
50
50

gr
kg
ml
gr
kg
gr
gr
gr
adet
gr
gr
gr

Kuzu etleri (kuzu incik de olabilir) tencerede et bulyon ve defne yaprağı ile birlikte haşlayınız. Haşlanan incikleri fırın tepsinde dizin, sonra haşlama suyunu ayrı bir tencereye alın ve içerisine domatesli soğanlı çeşni ve sebzelı çeşni ilave ederek kaynatın. Tencerede arpa şehriyeleri kavurun. Kavrulduktan sonra tepsilere dizilen kuzu etlerinin üzerine şehriyeleri serin. Elma dilimi domates ve biberleri de üstlerine dizin ve kaynayan et suyunu tepsiye boca edin. Tepsiyi üzeri kapatılarak önceden ısıtılmış 190 derecelik fırında yaklaşık 15 dakika şehriyeler suyunu çekene kadar pişirin.



PORSİYON
BAŞI
191,81
KKAL



ZEYTİNYAĞLI KEREVİZ

Malzeme

Miktar

Birim

Kevereviz	15	kg
Havuç	2,5	kg
Patates	2,5	kg
Bezelye	1,5	kg
Ayçiçek Yağı	500	ml
Zeytinyağı	350	ml
Knorr Sebzeli Çeşni	100	gr
Knorr İtalyan Salata Sosu	50	gr
Toz şeker	50	gr
Limon	250	ml
Un	200	gr
Kuru Soğan	1,5	kg

Kerevizleri soyun, küpler halinde doğrayın ve limonlu suyun içinde bekletin. Havuç ve patatesleri de küpler halinde doğrayın. Tencerede ayçiçek yağı ile sırasıyla havuç ve limonu soteleyin, soğan ekleyin ve sotelenme işlemine devam edin. Soğanlar ölünce patates ve bezelyeleri ilave edin. Kavrulan ürünlere un ekleyip kavurmaya devam edin ve üzerine su ekleyerek kaynamaya bırakın. Kaynayan karışıma soğuk suda açılmış sebzeli çeşni ve salata sosunu ilave edin. Son olarak kereviz ve şeker ekleyip üzerini yağlı kağıt ile kapatarak kısık ateşte demlenmeye bırakın. Pişme işlemi bitince yemeğin üzerine zeytinyağını gezdirin ve kendi tenceresinde 1 gün dinlendirildikten sonra servis edin.



PORSİYON
BAŞI
275
KKAL



SU BÖREĞİ

Malzeme

Miktar

Birim

Su böreği Huzur Gıda tarafından hazır olarak gelecektir.

2. Gün Menüsü

**GENDİME ÇORBASI
PİLİÇ TOPKAPI
ISPANAKLI
PATATES PÜRESİ
REVANİ**

Toplam Enerji ve Besin Oğesi İğeriği (1 Porsiyon)

Enerji (kcal)	717,15	
Karbonhidrat (g)	93,75	
Protein (g)	14,3	
Yağ (g)	25,91	
Lif (g)	1,44	
C vitamini (mg)	17,64	
Kalsiyum (mg)	33,84	
Demir (mg)	2,49	Demir kaynağı

*Değerler ortalama bir yetişkinin referans alım düzeyi (8400 kJ/2000 kcal) zerinden belirlenmiştir.

*Günlük alınması gereken kalori, karbonhidrat, protein ve yağ miktarı her bireye göre değişiklik gösterir.

*Depolama, hazırlama ve pişirme yöntemine bağlı olarak C vitamini kayıpları görülebilir.



PORSİYON
BAŞI
6,02
KKAL



GENDİME ÇORBASI

Malzeme

Miktar

Birim

Knorr Gendime Çorbasi
Su

1,8
20

kg
lt

Ambalajın içindekileri (1800 g), 5 litre soğuk su ile eriyene kadar iyice karıştırınız. 15 litre suyu ayrı bir kazanda kaynatınız. Karşımı kaynayan suya karıştırarak ilave ediniz. Kaynamaya başladıktan itibaren 15 dakika kısık ateşte pişirip servis ediniz.



PORSİYON
BAŞI
412,55
KKAL



PİLİÇ TOPKAPI

Malzeme

Miktar

Birim

Derili piliç but
Prinç
Kuş üzümü
Çam fıstığı
Nane
Tuz
Tarçın
Karabiber
Ayçiçek yağı
Margarin
Salça
Knorr Tavuk Bulyon
Knorr Tavuk Çeşni
Knorr Sebzeli Çeşni

100
3,5
125
125
20

15
15
500
250
125
100
400
100

adet
kg
gr
gr
gr
gr
gr
ml
gr
gr
gr
gr
gr
gr

Tavuk butları pirzola demiri ile dövülerek inceltilir, Tavuk çeşni ve tavuk bulyon ile marine edilir. İç pilavı için önce pilavın suyu ocağa konur içerisine reçetedeki bulyonun yarısı (50 gr) ve sebzeli çeşni içerisine eklenir kaynatılır, sonra başka bir tencerede sırasıyla çam fıstıkları ve prinç kavrulur, Nane Tarçın, karabiber eklenir sonrasında suyu ilave edilir, 10 dakika pişirilir ve dinlendirilir. Dövülen tavuklar bir çorba kasesinin içerisine konur, içerisine iç pilavı basılır ve bohça şeklinde katlanır, salça tuz, karabiber ve su ile inceltilir ve fırça ile tavukların üzerine sürülür. 180 derecede önceden ısıtılmış fırında yaklaşık 40 dakika tavuklar pişirilir.



PORSİYON
BAŞI
72,71
KKAL



ISPANAKLI PATATES PÜRESİ

Malzeme

Miktar Birim

Knorr Pratik Patates	1,2	kg
Su	8	lt
Süt	1	lt
Margarin	300	gr
Ispanak (donuk)	1	kg
Kuru soğan	600	gr
Knorr Sebzeli Çeşni	100	gr
Muskat	0,5	adet

Kuru soğan ve ıspanakları soteleyin. Daha sonra üzerine su,süt,çeşni ve rendelenmiş muskat ekleyin.Karışımın üzerine kaynamaya yakın pratik patates ekleyin ve kaynatın. Sıcak servis edin.



PORSİYON
BAŞI
225,87
KKAL



REVANİ

Malzeme

Miktar Birim

Carte d'Or Revani	1	kg
Carte d'Or Buffet Pandispanya	600	gr
Su	750	ml
ŞERBET İÇİN:		
Toz şeker	3	kg
Su	3,5	lt
Limon	0,5	adet
Margarin	150	gr

Şerbet için su, şeker ve limonu ocağa koyun kıvam alana kadar kaynatın ve ocaktan alın. Carte Buffet Pandispanya ve Carte D'or Revani ile suyu mikserde 8-10 dk yüksek devirde çırpın. Oda sıcaklığına getirilen margarin ile tepsinin tabanını boşluk kalmayacak şekilde yağlayın. Kabartılan revani karışımını tepsiyeye dökün. Önceden ısıtılmış 180 derece fırında 30-35 dk pişirin. Fırından aldıktan sonra revaniyi altı üste gelecek şekilde ters çevirin. Oda sıcaklığındaki şerbeti verin.Soğuduktan sonra servis edin.

3. Gün Menüsü

**DOMATES ÇORBASI
ORMAN KEBABI
CEVİZLİ ERİŞTE**

Toplam Enerji ve Besin Öğesi İğeriği (1 Porsiyon)

Enerji (kcal)	754,27	
Karbonhidrat (g)	62,78	
Protein (g)	32,84	Bu menü günlük protein ihtiyacının yarısını karşılar.
Yağ (g)	41,88	
Lif (g)	5,82	Lif kaynağı
C vitamini (mg)	6,64	
Kalsiyum (mg)	48,75	
Demir (mg)	3,95	Bu menü günlük demir ihtiyacının 1/4'n karşılar.

*Değerler ortalama bir yetişkinin referans alım düzeyi (8400 kJ/2000 kcal) zerinden belirlenmiştir.

*Günlük alınması gereken kalori, karbonhidrat, protein ve yağ miktarı her bireye göre değişiklik gösterir.

*Depolama, hazırlama ve pişirme yöntemine bağlı olarak C vitamini kayıpları görülebilir.



PORSİYON
BAŞI

3,58
KKAL



DOMATES ÇORBASI

Malzeme

Miktar

Birim

Knorr Domates Çorbası
Su

1,5
20

kg
lt

Ambalajın içindeki (1500 g), 5 litre soğuk su ile eriyene kadar iyice karıştırınız. 15 litre suyu ayrı bir kazanda kaynatınız. Karşımı kaynayan suya karıştırarak ilave ediniz. Kaynamaya başladıktan itibaren 5 dakika kısık ateşte pişirip servis ediniz.



PORSİYON
BAŞI

378,21
KKAL



ORMAN KEBABI

Malzeme

Miktar

Birim

Dana eti (Kuşbaşı)
Havuç
Patates
Bezelye
Kuru soğan
Un
Kekik
Ayçiçek yağı
Margarin
Knorr Et Bulyon
Knorr Sebzeli Çeşni
Knorr Sarımsaklı Çeşni

10
2
6,5
1
1,5
150
20
300
300
50
50
25

kg
kg
kg
kg
kg
gr
gr
ml
gr
gr
gr
gr

Dane etleri ocağa koyup ayçiçek yağı ile yüksek ateşte kavurun. Önce sulanan etler suyunu çekip kendi yağına bindiği zaman margarin ekleyin. Sırasıyla havuç ekleyin ve sotelemeye devam edin. Sonrasında ince doğranmış kuru soğan ilave edin. Soğanlar ölünce bağlayıcı olan Un ilavesini yapın ve su ekleyin. Patates ve bezelye ilave edin ve kısık ateşte yemeği kaynatın. Ayrı bir tencerede bulyon, sebzeli çeşni ve Sarımsaklı çeşni kaynatın ve kaynayan yemeğimize ilave ediln. Son olarak üzerine kekik serpilerek servis edin. (kekik servis esnasında atılmasını tavsiye ederiz. Kaynatılırsa acıma yapabilir.)

PORSİYON
BAŞI

372,48
KKAL



CEVİZLİ ERİŞTE

Malzeme

Miktar

Birim

Erişte	6	kg
Ayçiçek yağı	300	ml
Margarin	300	gr
Knorr Et Bulyon	75	gr
Knorr Sebzeli Çeşni	75	gr
Ceviz	1,5	kg

Ayçiçek yağı ve margarini tencerede eritin ve üzerine erişte ilave ederek kavurun. Suyun içerisinde Knorr Et Bulyon ve Sarımsaklı çeşniyi kaynamaya bırakın ve kavrulan eriştenin üzerine ilave ederek pişirmeye devam edin. Üzerine kırık ceviz ekleyerek servis edin.

4. Gün Menüsü

TARHANA ÇORBASI
ELBASAN TAVA
MEVLEVİ PİLAVI
MARKİZ PASTA

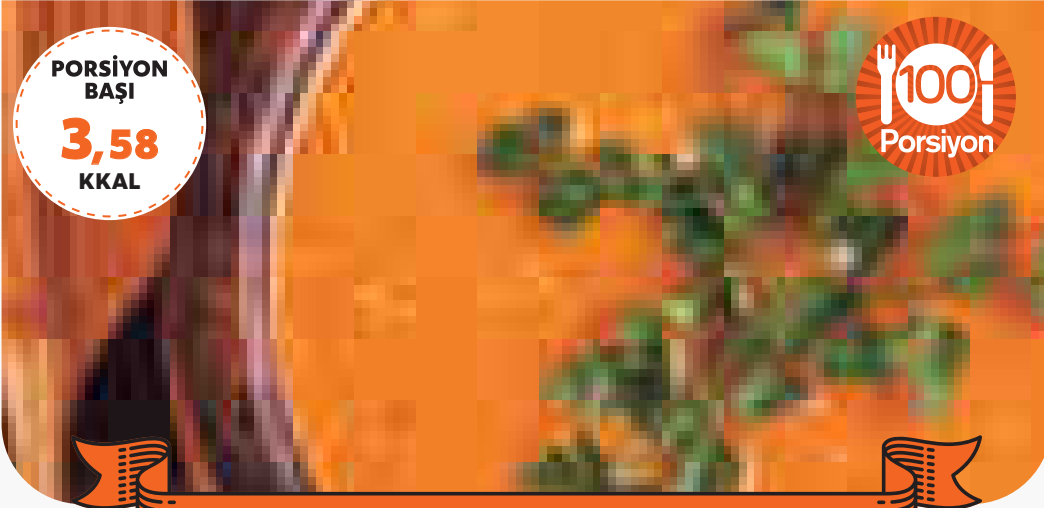
Toplam Enerji ve Besin Ögesi İçeriği (1 Porsiyon)

Enerji (kcal)	1005,32	
Karbonhidrat (g)	68,27	
Protein (g)	41,04	Bu menü günlük protein ihtiyacının %82'sini karşılar.
Yağ (g)	60,11	
Lif (g)	1,74	
C vitamini (mg)	3,5	
Kalsiyum (mg)	176,92	Bu menü günlük kalsiyum ihtiyacının %22'sini karşılar.
Demir (mg)	3,53	Bu menü günlük demir ihtiyacının %25'ini karşılar.

*Değerler ortalama bir yetişkinin referans alım düzeyi (8400 kJ/2000 kcal) üzerinden belirlenmiştir.

*Günlük alınması gereken kalori, karbonhidrat, protein ve yağ miktarı her bireye göre değişiklik gösterir.

*Depolama, hazırlama ve pişirme yöntemine bağlı olarak C vitamini kayıpları görülebilir.



PORSİYON
BAŞI

3,58
KKAL



TARHANA ÇORBASI

Malzeme

Miktar

Birim

Knorr Tarhana çorbası
Su

1,5
20

kg
lt

Ambalajın içindekileri (1500 g), 5 litre soğuk su ile eriyene kadar karıştırınız. 15 litre suyu ayrı bir kazanda kaynatınız. Karşımı kaynayan suya karıştırarak ilave ediniz. Kaynamaya başladıktan itibaren 10 dakika kısık ateşte pişirip servis ediniz.



PORSİYON
BAŞI

531,71
KKAL



ELBASAN TAVA

Malzeme

Miktar

Birim

Dana eti
Kuru soğan
Ayçiçek yağı
Knorr Demi Glace Sos
Knorr Et Bulyon
Knorr Sarımsaklı Çeşni

15
1
600
100
50
25

kg
kg
gr
gr
gr
gr

BEŞAMEL SOS İÇİN:

Süt
Su
Knorr Pratik Sade Meyane
Kaşar peyniri
Tuz
Karabiber
Muskat

2
2
500
1
100
10
0,5

lt
lt
gr
kg
gr
gr
adet

Kuşbaşı doğranmış etleri tencerede soteleyin. Etler suyunu çekince yağ ve soğan ekleyin ve kavurma işlemine devam edin. Üzerine su, bulyon ve sarımsaklı çeşni ekleyin ve tencere kapağını kapatılarak etler yumuşayınca kadar pişirin. Ayrı bir kaptaki demi glace sos soğuk su ile açın ve yemeğe ilave edin. 10 dakika daha pişirin. Pişen etleri tepsiye alın. Beşamel sos için su ve süt kaynatın. Üzerine tuz, karabiber ve muskat rendesi ilave edin. Kaynayan bu karışımı sade meyane ile üstten bağlayın ve kaynatın. Hazırlanan sosu tepsideki etlerin üzerine boca edin. Rendelenmiş kaşar peyniri de üzerine serpererek 180 derecede fırınlayın. Kaşar peyniri kızarana kadar fırınlama işlemi devam edin. Sıcak servis edin.



PORSİYON
BAŞI

293,08
KKAL



MEVLEVİ PİLAVI

Malzeme

Miktar

Birim

Pirinç	5	kg
Nohut	1	kg
Kestane	500	gr
Kuş üzümü	100	gr
Çam fıstığı	125	gr
Kakule	10	gr
Havuç	1	kg
Kuru soğan	500	gr
Defne yaprağı	5	adet
Karabiber	15	gr
Ayçiçek yağı		
Margarin		
Knorr Tikka Masala Çeşni	100	gr
Knorr Tavuk Bulyon	50	gr
Knorr Sebzeli Çeşni	50	gr

Bir gün önceden ıslatılmış nohutları kestaneler ile birlikte haşlayın. Pilavın suyu için su, bulyon, sebzeli çeşni, kakule, ve defne yaprağını kaynatın. Tencerede sırasıyla fıstık, soğan ince şeritler (jülyen) halinde doğranmış havuçları soteleyin. Üzerine pirinç ve kestaneleri ekleyin ve kavurmaya devam edin. Kavrulan pirinç Tikka masala çeşni ve karabiber ekleyin ve üzerine su ilave edilerek pilavı kısık ateşte ağır ağır pişirip servis edin.



PORSİYON
BAŞI

176,95
KKAL



MARKİZ PASTA

Malzeme

Miktar

Birim

Carte d'Or Buffet Pandispanya	1	kg
Yumurta	13	adet
Su	150	ml
Kakao	20	gr
Şeker	300	gr
Su	1,5	lt
ÜST KREMA İÇİN:		
Carte d'Or Buffet İç Krema	1000	gr
Carte d'Or Sakızlı Muhallebi	150	gr
Krema	800	ml
Süt	2,25	lt
Tarçın	30	gr

Buffet Pandispanya, yumurta, su ve kakaoyu mikserde yüksek devirde 8-10 dk çırpın. Tepsiye dökün fırında 30 dk 180 derecede pişirin. Fırından çıkardıktan sonra kaynamış olan 300 gr şeker ve 1500 ml suyu (şerbet) pandispanyanın üzerine verin. Buffet iç kremayı, Carte D'or Damla Sakızlı Muhallebiyi, Rama Kremayı ve sütü mikserde yüksek devirde 8-10 dk çırpın. Pandispanyanın üzerine verin mika veya spatula yardımıyla üzerini düzleyin. Toz tarçını en son üzerine eleyin soğuduktan sonra dilimlereyrek servis edin.

5. Gün Menüsü

TERBİYELİ
TAVUK ÇORBASI
PATLICAN BASTI
BOLONEZ SOSLU
BURGU MAKARNA
TABULE

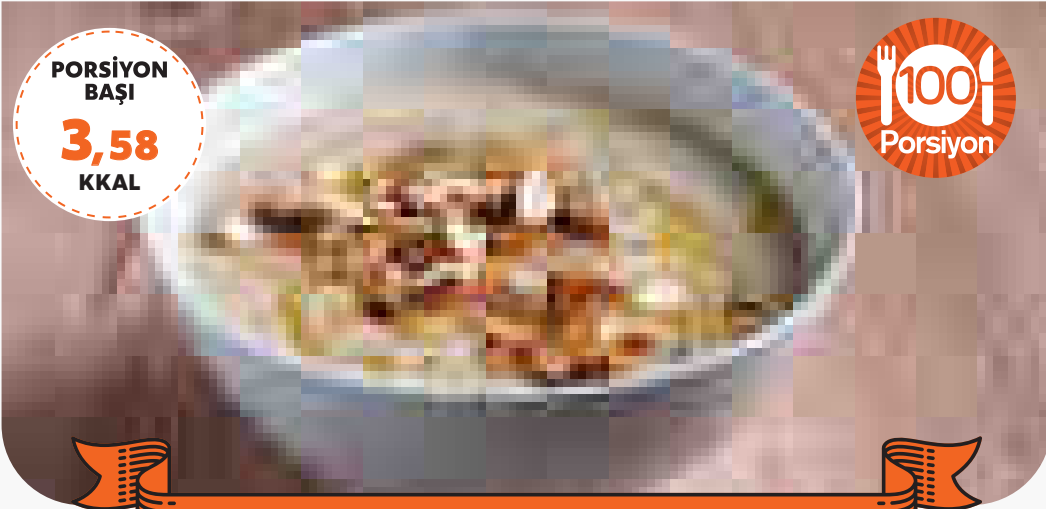
Toplam Enerji ve Besin Ögesi İçeriği (1 Porsiyon)

Enerji (kcal)	542,28	
Karbonhidrat (g)	77,91	Bu menü günlük protein ihtiyacının %33'ünü karşılar.
Protein (g)	16,29	
Yağ (g)	18,99	
Lif (g)	10,49	Bu menü günlük lif ihtiyacının %80'ini karşılar.
C vitamini (mg)	75,42	
Kalsiyum (mg)	97,61	
Demir (mg)	2,65	Bu menü günlük demir ihtiyacının %19'unu karşılar.

*Değerler ortalama bir yetişkinin referans alım düzeyi (8400 kJ/2000 kcal) üzerinden belirlenmiştir.

*Günlük alınması gereken kalori, karbonhidrat, protein ve yağ miktarı her bireye göre değişiklik gösterir.

*Depolama, hazırlama ve pişirme yöntemine bağlı olarak C vitamini kayıpları görülebilir.



PORSİYON
BAŞI

3,58
KKAL



TERBİYELİ TAVUK ÇORBASI

Malzeme

Miktar

Birim

Knorr Terbiyeli Tavuk Çorbasi
Su

1,5
20

kg
lt

Ambalajın içindekileri (1500 g), 5 litre soğuk su ile eriyene kadar iyice karıştırın.
16 litre suyu ayrı bir kazanda kaynatın. Karşımı kaynayan suya karıştırarak ilave edin.
Kaynamaya başladıktan itibaren 15 dakika kısık ateşte pişirip servis edin.



PORSİYON
BAŞI

128,67
KKAL



PATLICAN BASTI

Malzeme

Miktar

Birim

Patlıcan
Kuru Soğan
Sarımsak
Domates
Ayçiçek Yağı
Knorr Cajun Çeşni
Knorr Domatesli Soğanlı Çeşni
Knorr Sarımsaklı Çeşni

13
3,5
180
3,5
900
130
120
45

kg
kg
gr
kg
ml
gr
gr
gr

Patlıcanlar yağ ve çeşniler ile birlikte marine edin. Jülyen doğranmış soğan, sarımsak ve jülyen doğranmış domatesi tepsinin altına 1 kat olacak şekilde serin. Üzerine cajun çeşni ile marine edilmiş patlıcanları 1 kat olacak şekilde dizin. Tekrar üzerine 1 kat soğan sarımsak domates serin. 1 kat daha patlıcan dizin. En üste yine soğan sarımsak domates serin. Bastı için gerekli olan suyu ilave edin. Üzerine tabak ya da başka bir ağırlık koyun. Tepsinin üzerini önce streç film sonra alüminyum folyo kaplayın. Önden ısıtılmış fırında 180°C'de ~1.5 saat pişirip servis edin.



PORSİYON BAŞI
271,97
KKAL



BOLONEZ SOSLU BURGU MAKARNA

Malzeme

Miktar

Birim

Burgu Makarna	6	kg
Ayçiçek yağı	200	ml
Knorr Sebzeli Çeşni	50	gr
Knorr Bolonez Sos	1	kg
Dana kıyma	1,5	lt
Ayçiçek yağı	100	
Su	7	

Burgu Makarnalarını tuzlu su ile haşlayın ve süzün. Tencerede Ayçiçek yağı ile sebzeli çeşniyi soteleyin. Bolonez sosa (1000 g) 6,4 litre soğuk suya ilave edin. Kaynayıncaya kadar devamlı karıştırın. Kaynadıktan sonra 3-4 dakika orta ateşte pişirin. Pişen sosa 100 ml ayçiçek yağında kavrulmuş 1500 g az yağlı dana kıymayı ilave edin. 2-3 dakika daha pişirin. Makarnaların üzerine servis sırasında ekleyin.



PORSİYON BAŞI
138,06
KKAL



TABULE

Malzeme

Miktar

Birim

Esmer bulgur	2	kg
Knorr Akdeniz Salata Sosu	100	gr
Nar ekşisi	750	ml
Maydonoz	5	bağ
Fesleğen	5	bağ
Taze nane	5	bağ
Knorr Sebzeli Çeşni	50	gr
Knorr Sarımsaklı Çeşni	50	gr
Kapya biberi	1,5	kg
Salatalık	1,5	kg
Köy biberi	1	kg
Limon	5	adet
Kimyon	50	gr
Taze soğan	1,5	kg
Zeytinyağı	250	ml
Knorr Acisso	100	ml
Nar	500	kg

2 kg Esmer bulgur, salata sosu, sebzeli çeşni, sarımsaklı çeşni uygun bir kabın içerisinde mix edin ve 2 litre sıcak su ile ıslatın. 1 saat dinlendirin. Sebzelerimizi brunoise doğradıktan sonra yeşilliklerimizi de ince bir şekilde doğrayarak mice an place hazırlığını bitirin. Tüm malzemeleri mix ettikten sonra acisso ve çırpılmış nar ekleyerek ürünü tamamlayın.

6. Gün Menüsü

KREMALI MANTAR
ÇORBASI
İÇLİ KÖFTE
PESTO SOSLU
PENNE MAKARNA
MAGNOLYA

Toplam Enerji ve Besin Ögesi İçeriği (1 Porsiyon)

Enerji (kcal)	1088,92	
Karbonhidrat (g)	113,29	
Protein (g)	27,74	
Yağ (g)	60,38	
Lif (g)	10,34	Bu menü günlük lif ihtiyacının %83'ünü karşılar.
C vitamini (mg)	20,8	
Kalsiyum (mg)	162,33	Bu menü günlük kalsiyum ihtiyacının %20'sini karşılar.
Demir (mg)	7,08	Bu menü günlük demir ihtiyacının %51'ini karşılar.

*Değerler ortalama bir yetişkinin referans alım düzeyi (8400 kJ/2000 kcal) üzerinden belirlenmiştir.

*Günlük alınması gereken kalori, karbonhidrat, protein ve yağ miktarı her bireye göre değişiklik gösterir.

*Depolama, hazırlama ve pişirme yöntemine bağlı olarak C vitamini kayıpları görülebilir.



PORSİYON
BAŞI

3,94
KKAL



KREMALİ MANTAR ÇORBASI

Malzeme

Miktar

Birim

Knorr Mantar Çorbası
Su

1,5
20

kg
lt

Ambalajın içindekileri (1500 g), 5 litre soğuk su ile eriyene kadar iyice karıştırın.
16 litre suyu ayrı bir kazanda kaynatın. Karşımı kaynayan suya karıştırarak ilave edin.
Kaynamaya başladıktan itibaren 15 dakika kısık ateşte pişirip servis edin.



PORSİYON
BAŞI

348,99
KKAL



İÇLİ KÖFTE

Malzeme

Miktar

Birim

Huzur Gıda tarafından yarı mamül olarak temin edilecektir.



PORSİYON
BAŞI
581,21
KKAL



PESTO SOSLU PENNE MAKARNA

Malzeme

Miktar

Birim

Penne makarna

6

kg

SOS İÇİN:

Knorr Mice En Place Pesto

170

gr

Taze Fesleğen

100

gr

Pazı

2

gr

Ispanak

2

gr

Ceviz

200

gr

Knorr Sarımsaklı Çeşni

50

gr

Krema

7

lt

Ayçiçek yağı

1,5

lt

Su

1

lt

Knorr Sebeli Çeşni

100

gr

Makarneyi kaynar suda haşlayın ve süzdürün. Sos için ayrı bir tencerede kaynar suda, ayıklanan fesleğen, pazı, ıspanakları 1 dk haşlayın ve buzlu suya koyun. Bir kabın içinde haşlanan ve suyu sıkılan sebzeleri, Mise En Place Pesto, ceviz, sebzeli çeşni, sarımsaklı çeşni, zeytinyağı ve suyu blender yardımı ile püre haline getirin. Ocakta tavanın içine rama krema, hazırlanan pestoyu koyun ve kısık ateşte 1 dk kaynatın. Sos ile makarna ocakta özleşene kadar tutun.



PORSİYON
BAŞI
154,78
KKAL



MAGNOLYA

Malzeme

Miktar

Birim

Carte d'Or Buffet Pandispanya

1

kg

Yumurta

13

adet

Su

150

gr

Kakao

20

gr

Şeker

300

gr

Su

1,5

lt

ÜST KREMA İÇİN:

Carte d'Or Buffet İç Krema

1000

gr

Krema

800

ml

Süt

2,25

lt

Carte d'Or Muzlu Puding

150

gr

Muz

1,2

kg

Petibör (çekilmiş)

500

gr

Buffet Pandispanya, yumurta, su ve kakaoyu mikserde yüksek devirde 8-10 dk çırpın. Tepsie dökün fırında 30 dk 180 derecede pişirin. Fırından çıkardıktan sonra kaynamış olan 300 gr şeker ve 1500 ml suyu (şerbet) pandispanyanın üzerine verin. Buffet iç kremayı, Carte D'or muzlu pudingi, Rama Kremayı ve sütü mikserde yüksek devirde 8-10 dk çırpın. Pandispanyanın üzerine verin mika veya spatula yardımıyla üzerini düzleyin, küpler halinde doğranmış muzları kremanın üzerine serin, son olarak ince çekilmiş petibörleri muzların üzerine serin ve dilimlenerek servis edin.

7. Gün Menüsü

ARAPAŞI ÇORBASI
PATLİCAN PEHLİ
DOMATESLİ
BULGUR PİLAVI
ATOM YOĞURTLU
SALATA

Toplam Enerji ve Besin Ögesi İçeriği (1 Porsiyon)

Enerji (kcal)	773,59	
Karbonhidrat (g)	61,7	
Protein (g)	54,98	Bu menü günlük protein ihtiyacının tamamını karşılar.
Yağ (g)	34,33	
Lif (g)	12,11	Lif kaynağı
C vitamini (mg)	32,86	
Kalsiyum (mg)	145,91	Kalsiyum kaynağı
Demir (mg)	14,72	Bu menü günlük demir ihtiyacının tamamını karşılar.

*Değerler ortalama bir yetişkinin referans alım düzeyi (8400 kJ/2000 kcal) üzerinden belirlenmiştir.

*Günlük alınması gereken kalori, karbonhidrat, protein ve yağ miktarı her bireye göre değişiklik gösterir.

*Depolama, hazırlama ve pişirme yöntemine bağlı olarak C vitamini kayıpları görülebilir.



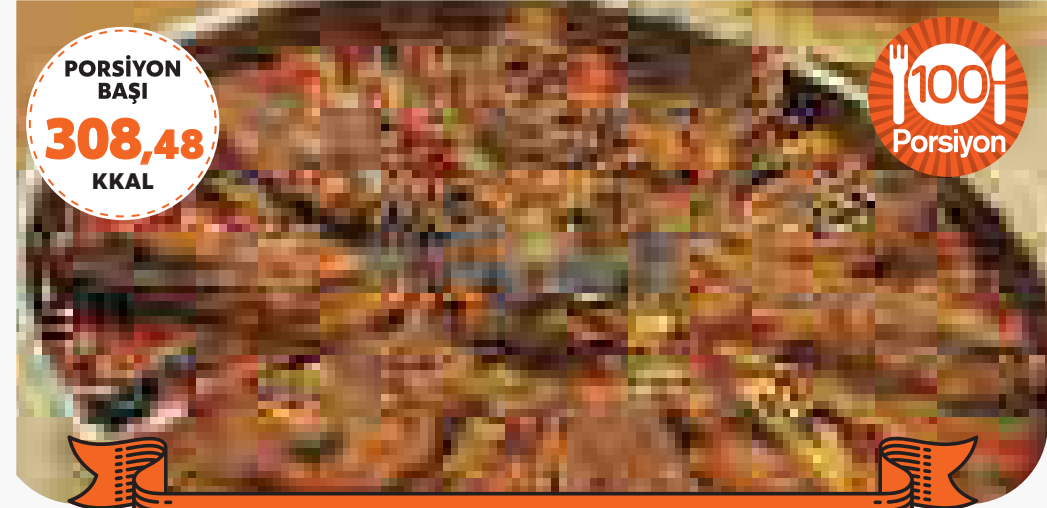
PORSİYON
BAŞI
48,27
KKAL



ARAPAŞI ÇORBASI

Malzeme	Miktar	Birim
Knorr Terbiyeli Tavuk Çorbası	1	kg
Su	20	lt
Un	250	
Salça	250	
Tel şehriye	300	
Pul biber	30	
Knorr Tavuk Bulyon	50	
Maydonoz	0,5	
Ayçiçek yağı	250	

Ambalajın içindekileri (1000 g), 5 litre soğuk su ile eriyene kadar iyice karıştırın. Tencerede şehriye, yağ ve unu kavrun ve üzerine 15 litre su ekleyin. Üzerine bulyon ve baharatı atıp kaynatın. Islatılmış çorba karışımını kaynayan suya karıştırarak ilave edin. Kaynamaya başladıktan itibaren 15 dakika kısık ateşte pişirip servis edin.



PORSİYON
BAŞI
308,48
KKAL



PATLICAN PEHLİ

Malzeme	Miktar	Birim
Kuzu kaburga (3 parmak)	12	kg
Patlıcan	15	kg
Domates	2,5	kg
Sivri biber	1	kg
Kuru soğan	1	kg
Domates salçası	700	gr
Knorr Demi Glace Sos	200	gr
Knorr Sarımsaklı Çeşni	75	gr
Knorr Domatesli Soğanlı Çeşni	100	gr

Kuzu kaburga etleri tencerede mühürleyip soğan ile birlikte soteleyin. Salça ve etlerin üzerini geçecek kadar su ekleyin. Demi glace sos ve çeşnileri ayrı bir kaptaki soğuk su ile açarak yemeğe ilave edin. Patlıcanları alaca soyun ve batones doğrayın (2 parmak kalınlığında). Sosta yumuşayan etleri fırın tepsilerine serin. Üzerine patlıcanları çiğden serip domates ve biberleri üzerine dizin. Tepsiyeye önce streç film sonrada alüminyum folyo çekin ve 180 derecede 1.30 saat pişirin.



PORSİYON
BAŞI
271,77
KKAL

100
Porsiyon

DOMATESLİ BULGUR PİLAVI

Malzeme

Miktar

Birim

Bulgur	6	kg
Margarin	200	gr
Ayçiçek yağı	400	ml
Nane	50	gr
Pulbiber	40	gr
Kekik	25	gr
Knorr Et Bulyon	50	gr
Domates Soğanlı Çeşni	100	gr
Knorr Sebzeli Çeşni	50	gr
Su	12	lt

Bulguru ıslayıp süzün. Margarin ve sıvı yağ ile bulguru kavrun. Aynı bir tencerede su,damates soğanlı çeşni,sebzeli çeşni ve et bulyon kaynatın. Kavrulmuş bulgura nane,kekik ve pulbiber ekleyin. Sonrasında üzerine su vererek kısık ateşte demleyin.



PORSİYON
BAŞI
145,07
KKAL

Çıkan ürün
miktarı ortalama
7 KG
Porsiyon

ATOM YOĞURTLU SALATA

Malzeme

Miktar

Birim

Süzme yoğurt	5	kg
Tahin	350	gr
Arnavut biberi	125	gr
Knorr Acisso	250	ml
Sarımsaklı Çeşni	50	gr
Sebzeli Çeşni	50	gr
Cajun Çeşnisi	50	gr
Labne peyniri	750	gr
Ceviz	250	gr
Margarin	250	gr

Arnavut biberleri sıcak su ile ıslatın ürün tüketilirken böğazı tahriş etmesin diye yapılıdır. Daha sonra arnavut biberlerini doğrayın ve margarin ile soteleyin. Tüm malzemeleri soğan robotunda homojen hale gelecek şekilde çekin. Not;Yoğurtlu meze ürünlerine margarin eklersek teşhir edildikleri açık büfelerde ve satış tezgahlarında bekleme esnasında su bırakmazlar ve yumuşamazlar,ürünün raf ömrü uzamış olur.

8. Gün Menüsü

KAZDAĞI ÇORBASI
KABAK DOLMASI
PENNE ARRABIATA
SUPANGLE

Toplam Enerji ve Besin Ögesi İçeriği (1 Porsiyon)

Enerji (kcal)	637,76	
Karbonhidrat (g)	113,62	
Protein (g)	18,96	
Yağ (g)	13,96	
Lif (g)	4,51	
C vitamini (mg)	40,99	
Kalsiyum (mg)	144,99	
Demir (mg)	3,66	Bu menü günlük demir ihtiyacının 1/4'ünü karşılar.

*Değerler ortalama bir yetişkinin referans alım düzeyi (8400 kJ/2000 kcal) üzerinden belirlenmiştir.

*Günlük alınması gereken kalori, karbonhidrat, protein ve yağ miktarı her bireye göre değişiklik gösterir.

*Depolama, hazırlama ve pişirme yöntemine bağlı olarak C vitamini kayıpları görülebilir.

PORSİYON
BAŞI
58,37
KKAL



KAZDAĞI ÇORBASI

Malzeme

Miktar

Birim

Knorr Tarhana Çorbası

Su	1	kg
Tavuk göğüs (didiklenmiş)	20	lt
Nohut	500	gr
Börülce	250	gr
Domates (rendelenmiş)	200	gr
Sivri biber	500	gr
Ayçiçek yağı	300	gr
Sarımsak	300	ml
Un	30	gr
Biber salçası	200	gr
Nane	100	gr
Pulbiber	25	gr
	15	gr

Ambalajın içindekileri (1000 g), 5 litre soğuk su ile eriyene kadar iyice karıştırın. Bir gün önceden ılatılmış börülce ve nohutu haşlayın. Tencerede yağ, biber, domates, un ve biber salçasını kavrun. 15 litre su ekleyin, ve üzerine baharat atıp kaynatın. İslatılmış çorba karışımını kaynayan suya karıştırarak ilave edin. Kaynamaya başladıktan itibaren 15 dakika kısık ateşte pişirip servis edin.

PORSİYON
BAŞI
184,78
KKAL



KABAK DOLMASI

Malzeme

Miktar

Birim

Kabak	100	adet
Su	2,4	lt
Domates salçası (harç için)	250	gr
Knorr Soyalı Yemek Harcı	1,2	kg
Kuru nane	30	gr
Maydanoz	2	bağ
Kıyma	1,2	kg
Dolmalık pirinç	2,5	kg
Knorr Sebzeli Çeşni	50	gr
Knorr Et Bulyon	50	gr
Knorr Domatesli Soğanlı Çeşni	100	gr
Domates salçası (sos için)	500	gr

Su ve soyalı yemek harcını bir kap içerisinde harmanlayın. Sırasıyla salça, kuru nane, maydanoz, kıyma ve pirinç ilave edip yoğurun. Yoğrulan harcı dolmalık kabakların içerisine doldurun ve tepsiye dizin. Suyun içerisine salça, sebzeli çeşni, et bulyon, domatesli soğanlı çeşniyi karıştırın ve dolmaların üzerine dökün. Tencerin üzerini kapatın ve 180 derecede 1 saat pişirerek servis edin.



PORSİYON
BAŞI
233,26
KKAL



PENNE ARRABIATA

Malzeme

Miktar

Birim

Bulgur	6	kg
Margarin	200	gr
Ayçiçek yağı	400	ml
Nane	50	gr
Pulbiber	40	gr
Kekik	25	gr
Knorr Et Bulyon	50	gr
Domates Soğanlı Çeşni	100	gr
Knorr Sebzeli Çeşni	50	gr
Su	12	lt

Makarnaları haşlayın ve süzün. Domateslerin kabuklarını soyun ve küçük küpler halinde doğrayın. Tencerede domates, fesleğen, sarımsak ve ince doğranmış chili biberi soteleyin. Üzerine salça ilave ederek sotelenmeye devam edin. Napoliten sos su ile açtıktan sonra acisos ile birlikte tencereye ilave edin. Kaynamaya başladıktan sonra 6-7 dakika kaynatın ve makarna ile birlikte servis edin.



PORSİYON
BAŞI
161,35
KKAL



SUPANGLE

Malzeme

Miktar

Birim

Süzme yoğurt	5	kg
Tahin	350	gr
Arnavut biberi	125	gr
Knorr Acisso	250	ml
Sarımsaklı Çeşni	50	gr
Sebzeli Çeşni	50	gr
Cajun Çeşnisi	50	gr
Labne peyniri	750	gr
Ceviz	250	gr
Margarin	250	gr

3 kg Supangle'yi 3 lt süt ile eriyene kadar karıştırın. Kalan süt ve suyu tencerede kaynatın. Kaynayan sıvıya süt ile açtığımız supangleyi ekleyin ve kaynatın. Tatlı soğuyana kadar üzerini kapatmayın.

9. Gün Menüsü

SAKALA ÇARPAN ÇORBASI PİLİÇ KİSTİRMA SU BÖREĞİ

Toplam Enerji ve Besin Ğesi İçeriği (1 Porsiyon)

Enerji (kcal)	725,03	
Karbonhidrat (g)	42,98	
Protein (g)	26,33	Bu menü günlük protein ihtiyacının yarısını karşılar.
Yağ (g)	50,08	
Lif (g)	8,34	Bu menü günlük lif ihtiyacının yarısını karşılar.
C vitamini (mg)	27,01	
Kalsiyum (mg)	51,63	
Demir (mg)	2,61	

*Değerler ortalama bir yetişkinin referans alım düzeyi (8400 kJ/2000 kcal) zerinden belirlenmiştir.

*Günlük alınması gereken kalori, karbonhidrat, protein ve yağ miktarı her bireye göre değişiklik gösterir.

*Depolama, hazırlama ve pişirme yöntemine bağlı olarak C vitamini kayıpları görülebilir.



PORSİYON
BAŞI
59
KKAL



SAKALA ÇARPAN ÇORBASI

Malzeme	Miktar	Birim
Knorr Tutmaç Çorbası	1,5	kg
Su	20	lt
Kuru soğan	300	gr
Domates salçası	400	gr
Ayçiçek yağı	250	ml
Margarin	250	ml
Domates (rendelenmiş)	500	gr
Knorr Domatesli Soğanlı Çeşni	50	gr
Un	200	gr

Ambalajın içindekileri (1500 g), 5 litre soğuk su ile eriyene kadar iyice karıştırın. Tencerede yağ, kuru soğan, domates salçası, un ve rendelenmiş domatesi kavrun. Üzerine 15 litre su, domates e soğanlı çeşni ekleyerek kaynatın. Islatılmış çorba karışımını kaynayan suya karıştırarak ilave edin. Kaynamaya başladıktan itibaren 15 dakika kısık ateşte pişirip servis edin.



PORSİYON
BAŞI
391,03
KKAL



PİLİÇ KİSTİRMA

Malzeme	Miktar	Birim
Tavuk göğüs	6	kg
Kuru soğan	1	kg
Sivri biber	700	gr
Domates	1	kg
Knorr Demi Glace Sos	100	gr
Knorr Tavuk Çeşni	150	gr
Knorr Sarımsaklı Çeşni	50	gr
Ayçiçek yağı	3	kg
Patlıcan	20	kg
Salça	600	gr
Knorr Sebzeli Çeşni	50	gr
Knorr Tavuk Bulyon	50	gr
Su	6	

Patlıcanlar karniyarik şeklinde alacalı soyun ve kızartın. Aynı bir tencerede ayçiçek yağında sırasıyla tavuk ,kurusoğan,ince doğranmış biber ve domatesleri soteleyin. Tavuk çeşnisi ve sarımsaklı çeşniyi ekleyin ve hazırlanan içi kenara alıp dinlendirin. Sonrasında kızaran patlıcanların içerisine doldurun. Fırın tepsisine dizin. Ayçiçek yağı ve salçayı kavrun. Su verilerek kaynatın. Sebzeli çeşni ve tavuk bulyon ile lezzetlendirin. Demi glace sosu soğuk suda açın ve kaynayan sosa ilave edip 5 dakika kaynatın. Hazırlanan sosu tepsiye ilave ederek yemeği 180 derecede 15 dakika pişirin.

PORSİYON
BAŞI
275
KKAL



SU BÖREĞİ

Malzeme

Miktar

Birim

Su böreği Huzur Gıda tarafından hazır olarak gelecektir.

10. Gün Menüsü

**KREMALI
SEBZE ÇORBASI
MACAR GULAŞ
PATATES PÜRESİ
KAZANDİBİ**

Toplam Enerji ve Besin gesi İçeriği (1 Porsiyon)

Enerji (kcal)	553,71	
Karbonhidrat (g)	23,4	
Protein (g)	28,67	Bu menü günlük protein ihtiyacının yarısını karşılar.
Yağ (g)	16,88	
Lif (g)	0,66	
C vitamini (mg)	10,52	
Kalsiyum (mg)	134,73	Bu menü günlük kalsiyum ihtiyacının %15'ini karşılar.
Demir (mg)	2,66	Bu menü günlük demir ihtiyacının %19'unu karşılar.

*Değerler ortalama bir yetişkinin referans alım düzeyi (8400 kJ/2000 kcal) zerinden belirlenmiştir.

*Günlük alınması gereken kalori, karbonhidrat, protein ve yağ miktarı her bireye göre değişiklik gösterir.

*Depolama, hazırlama ve pişirme yöntemine bağlı olarak C vitamini kayıpları görülebilir.



PORSİYON
BAŞI

3,58
KKAL



KREMALI SEBZE ÇORBASI

Malzeme

Miktar

Birim

Knorr Kremalı Sebze Çorbası
Su

1
21

kg
lt

Ambalajın içindekileri (1500 g), 5 litre soğuk su ile eriyene kadar iyice karıştırınız. 16 litre suyu ayrı bir kazanda kaynatınız. Karşımı kaynayan suya karıştırarak ilave ediniz. Kaynamaya başladıktan itibaren 15 dakika kısık ateşte pişirip servis ediniz.



PORSİYON
BAŞI

397,76
KKAL



MACAR GULAŞ

Malzeme

Miktar

Birim

Dana eti kemisiz kuşbaşı

12

kg

Ayçiçek yağı

500

ml

Margarin

300

gr

Un

250

gr

Kuru soğan

1

kg

Domates salça

500

gr

Knorr Domatesli Soğanlı Çeşni

50

gr

Knorr Cajun Çeşni

100

gr

Limon kabuğu Zırhlanır

5

adet

Maydanoz zırhlanır

2

bağ

Tane Karabiber zırhlanır

50

gr

Sarımsak zırhlanır

100

gr

Tereyağı zırhlanır

100

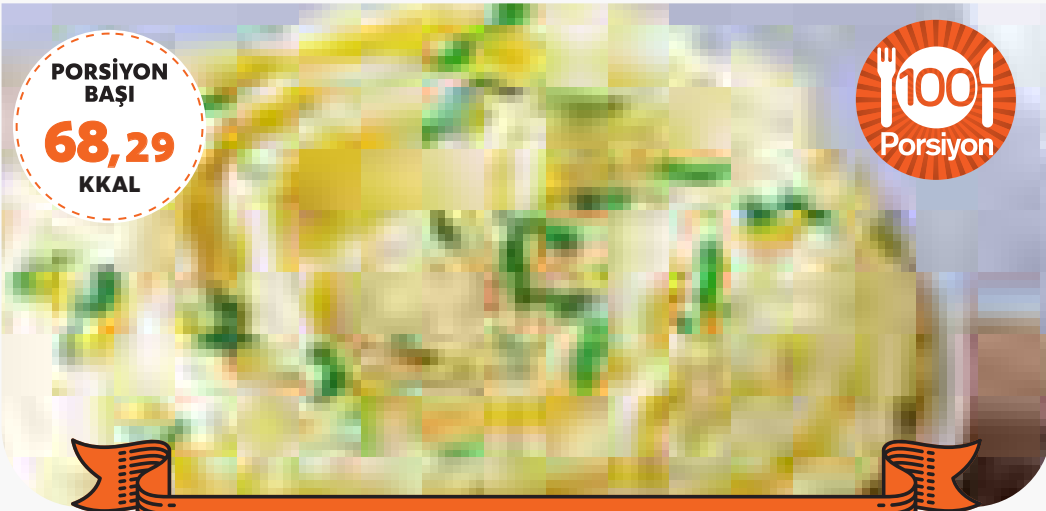
gr

Knorr Demi Glace Sos

100

gr

Tencerede dana eti ve soğanı soteleyin. Üzerine un, salça ekleyip kavurun ve tencereye su verin. Cajun çeşni ve domates soğanlı çeşni ve soğuk suda açılmış demi galace sos eklenir kaynamaya bırakın. Limon kabuğu ,maydanoz,tane karabiber ve tereyağı zırhlayıp macun haline getirin. Etlar yumuşayınca kaynayan yemeğe macun ilave edin ve 15 dakika daha pişirin.



PORSİYON
BAŞI

68,29
KKAL



PATATES PÜRESİ

Malzeme

Miktar

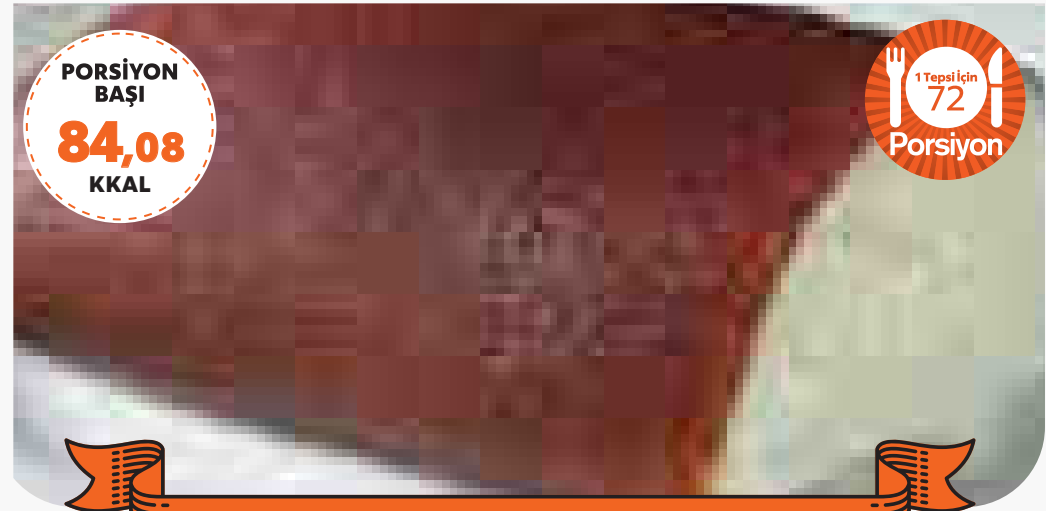
Birim

Knorr Pratik Patates
Su
Süt
Margarin
Knorr Sebzeli Çeşni
Muskat rendelenmiş

1,2
8
1
300
50
0,5

kg
lt
lt
gr
gr
adet

Tencerede su ve sütü ısıtın. Çeşni, margarin ve rendelenmiş muskat ekleyin. Karışım kaynamaya yakın pratik patates ekleyin ve kaynatın. Sıcak servis edin.



PORSİYON
BAŞI

84,08
KKAL



KAZANDIBİ

Malzeme

Miktar

Birim

Carte d'Or Buffet Kazandibi
Süt
Nişasta

1,5
6
150

kg
lt
gr

1.5 kg Carte d'Or kazandibi toz karışımı ve nişasta 6 litre soğuk süt ile karıştırın. Bir tencerede karıştırarak kaynayıncaya kadar pişirin. Kıvam alan kazandibini tepsilere dökerek hemen ince bir tabaka şeklinde Carte d'Or Kazandibi üstü sosunu üzerine serpiştirin (tel süzgeç ile) Buzdolabında 2 saat soğutarak servis edin.

11. Gün Menüsü

**TAZE OTLU
DOMATES ÇORBASI
KARNABA HAR
KIZARTMA
PEYNİR SOSLU
BURGU MAKARNA**

Toplam Enerji ve Besin gesi İçeriği (1 Porsiyon)

Enerji (kcal)	696,26	
Karbonhidrat (g)	60,21	
Protein (g)	14,74	
Yağ (g)	46,09	
Lif (g)	4,94	
C vitamini (mg)	73,93	
Kalsiyum (mg)	56,8	
Demir (mg)	1,63	

*Değerler ortalama bir yetişkinin referans alım düzeyi (8400 kJ/2000 kcal) zerinden belirlenmiştir.

*Günlük alınması gereken kalori, karbonhidrat, protein ve yağ miktarı her bireye göre değişiklik gösterir.

*Depolama, hazırlama ve pişirme yöntemine bağlı olarak C vitamini kayıpları görülebilir.



PORSİYON
BAŞI
42,13
KKAL



TAZE OTLU DOMATES ÇORBASI

Malzeme

Miktar

Birim

Knorr Domates Çorbası

Su	1,5	kg
Domates salçası	20	lt
Un	500	gr
Ayçiçek yağı	150	gr
Şeker toz	250	ml
Knorr Sebzeli Çeşni	25	gr
Taze fesleğen	50	gr
Taze nane	30	gr
Krema	1/2	bağ
	200	ml

Ambalajın içindekileri (1500 g), 5 litre soğuk su ile eriyene kadar iyice karıştırın. Tencerede ayçiçek yağı ile salça un ve şekeri kavurun. 15 litre su ekleyin ve kaynatın. Soğuk suda eritilen çorbayı kaynayan karışıma ekleyin. Nane ve fesleğeni ince doğrayıp çorbaya ekleyin. Son olarak kremasını ekleyip kaynamaya başladıktan itibaren 15 dakika kısık ateşte pişirip servis edin.



PORSİYON
BAŞI
392,45
KKAL



KARNABAHAAR KIZARTMA

Malzeme

Miktar

Birim

Karnabahar	12	kg
Knorr Çıtır Kaplama Harcı	3	kg
Su	4,5	lt
Ayçiçek yağı	3,5	lt

Karnabaharı suda haşlayın, süzdürün, 3 kg Knorr çıtır kaplama harcını 4.5 lt soğuk su ile açıp sos haline getirin. Haşlanan karnabaharları sosa bandırarak yağda kızartın.

PORSİYON
BAŞI

191,81
KKAL



PEYNİR SOSLU BURGU MAKARNA

Malzeme

Miktar

Birim

Burgu Makarna

6

kg

Ayçiçek yağı

200

ml

Knorr Sebzeli Çeşni

100

gr

SOS İÇİN:

Knorr Peynirli Makarna Sosu

1

kg

Su

5,4

lt

Konserve mısır

750

gr

Dilimli siyah zeytin

750

gr

Kapya biber

1

kg

Burgu makarnaları tuzlu su ile haşlayın, süzün. Tencerede ayçiçek yağı ile kapya biberi soteleyip üzerine dilimli zeytin, mısır ve sebzeli çeşni ekleyin. Son olarak üzerine makarnayı ekleyip işlemi tamamlayın. Peynir sosu (1000 g) 5,4 litre soğuk suya ilave edin. Kaynayınca kadar devamlı karıştırın. Kaynadıktan sonra 3-4 dakika orta ateşte pişirin. Makarnaların üzerine sıcak olarak servis edin.

12. Gün Menüsü

**KREMALİ BROKOLİ
ÇORBASI
USKUMRU PİLAKİ
ÇEŞNİLİ SOTE
PATATES
SÜTLÜ REVANİ**

Toplam Enerji ve Besin gesi İçeriği (1 Porsiyon)

Enerji (kcal)	1084,79	
Karbonhidrat (g)	71,98	
Protein (g)	31,12	
Yağ (g)	75,24	
Lif (g)	5,38	
C vitamini (mg)	13,47	
Kalsiyum (mg)	109,11	
Demir (mg)	2,47	Bu menü günlük demir ihtiyacının %18'ini karşılar.

*Değerler ortalama bir yetişkinin referans alım düzeyi (8400 kJ/2000 kcal) zerinden belirlenmiştir.

*Günlük alınması gereken kalori, karbonhidrat, protein ve yağ miktarı her bireye göre değişiklik gösterir.

*Depolama, hazırlama ve pişirme yöntemine bağlı olarak C vitamini kayıpları görülebilir.



PORSİYON
BAŞI
43,93
KKAL



KREMALI BROKOLİ ÇORBASI

Malzeme	Miktar	Birim
Knorr Kremalı Brokoli Çorbası	1	kg
Su	20	lt
Un	400	gr
Ayçiçek yağı	200	ml
Krema	300	ml
Knorr Sebzeli Çeşni	50	gr

Ambalajın içindekileri (1000 g) 5 litre soğuk su ile eriyene kadar iyice karıştırın. Tencerede ayçiçek yağı ile unu kavurun. 15 litre su ve sebzeli çeşniyi ekleyin, kaynatın. Soğuk suda eritilen çorbayı kaynayan karışıma ekleyin. Son olarak kremasını ekleyip kaynamaya başladıktan itibaren 15 dakika kısık ateşte pişirip servis edin.



PORSİYON
BAŞI
333,85
KKAL



USKUMRU PİLAKİ

Malzeme	Miktar	Birim
Uskumru	12	kg
Patates	3	kg
Havuç	2	kg
Kuru soğan	1	kg
Domates salçası	400	gr
Ayçiçek yağı	500	ml
Knorr Demi Glace Sos	100	gr
Knorr Domatesli Soğanlı Çeşni	50	gr
Knorr Sebzeli Çeşni	50	gr
Knorr Sarımsaklı Çeşni	25	gr
Limon	4	adet
Karabiber	30	gr
Domates (rendelenmiş)	500	gr
Şeker	50	gr

Tencerede ayçiçek yağı ile ince doğranmış kuru soğanı soteleyin. Sonra halka şeklinde doğranmış havuç ve patatesleri ilave ederek sotelemeye devam edin. Rende domates, salça ve şekeri ilave edip suyunu ilave edin. Çeşniler ile lezzetlendirin. Demi glace sosu soğuk su ile açıp kaynayan sosa ilave edin ve 10 dakika kaynatın. Balıkları fırın tepsilerine dizin. Üzerine kaynayan sosu verin dilimlenmiş limonları balıkların üzerine serpiştirin ve 180 derece fırında pişirin. (sos balıkların üzerini kapatacak)



PORSİYON
BAŞI

474,87
KKAL



ÇEŞNİLİ SOTE PATATES

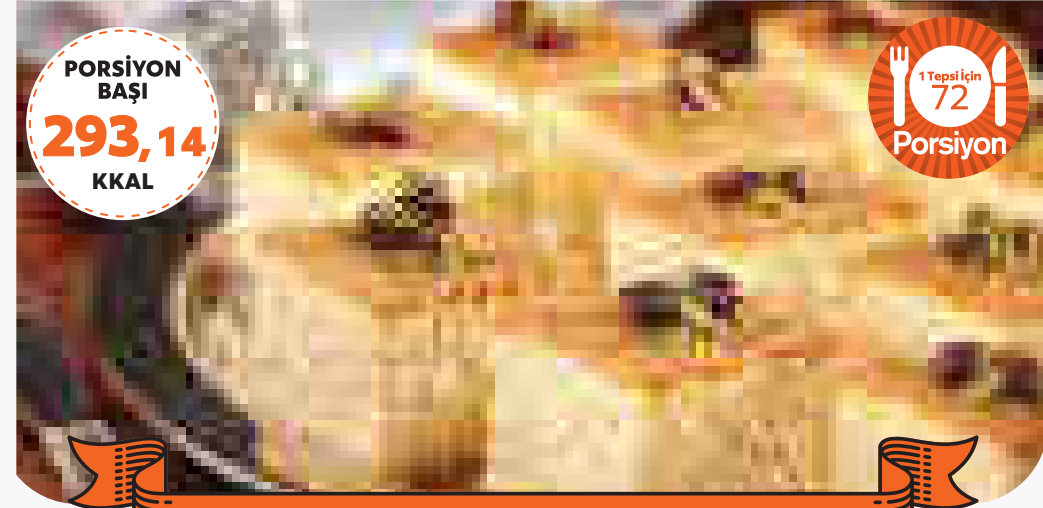
Malzeme

Miktar

Birim

Patates (küp doğranmış)	15	kg
Kuru soğan (ince doğranmış)	2	kg
Ayçiçek yağı	3,5	lt
Margarin	500	gr
Knorr Cajun Çeşnisi	100	gr
Knorr Sebzeli Çeşni	50	gr
Knorr Tavuk Bulyon	50	gr
Kırmızı toz biber	50	gr
Maydonoz	2	bağ

Küp doğranmış patatesleri kızartın. Aynı bir tencerede margarin ile kuru soğanı soteleyin. Daha sonra kızarmış patatesleri ilave ederek soteyelin. Üzerine toz biber ve çeşnileri ilave ederek sotelemeye devam edin. Son olarak ince doğranmış maydonozları ilave edin, karıştırın ve sıcak servis edin.



PORSİYON
BAŞI

293,14
KKAL



SÜTLÜ REVANİ

Malzeme

Miktar

Birim

Carte d'Or Revani	1	kg
Carte d'Or Buffet Pandispanya	600	gr
Su	750	ml
ŞERBET İÇİN:		
Toz şeker	1,5	kg
Su	1	lt
Süt	3	adet
Krema	1,5	lt
Margarin	150	gr

Şerbet için su, şekeri ocağa koyun şeker eriyene kadar ocakta tutun, şeker eriyince soğuk süt ve kremayı ekleyip ocağın altını kapatın. İerbet hazır (bu şerbeti kaynatmıyoruz). Carte Buffet Pandispanya ve Carte D'or Revani ile suyu mikserde 8-10 dk yüksek devirde çırpın. Oda sıcaklığına getirilen margarin ile tepsinin tabanını yağlayın, boşluk kalmamasın. kabartılan revani karışımını tepsiye dökün. Önceden ısıtılmış 180 derece fırında 30-35 dk pişirin. Fırından aldıktan sonra revaniyi altı üste gelecek şekilde ters çevirin. şerbeti verin, soğuduktan sonra servis edin.

13. Gün Menüsü

**PİRİNÇLİ DOMATES
ÇORBASI
BEYKOZ KEBABI
SEBZELİ KUSKUS
PİLAVI**

Toplam Enerji ve Besin Ögesi İçeriği (1 Porsiyon)

Enerji (kcal)	859,18	
Karbonhidrat (g)	60,09	
Protein (g)	27,24	Bu menü günlük protein ihtiyacının yarısını karşılar.
Yağ (g)	46,05	
Lif (g)	10,19	Bu menü günlük lif ihtiyacının %80'ini karşılar.
C vitamini (mg)	36,05	
Kalsiyum (mg)	175,33	Bu menü günlük kalsiyum ihtiyacının %22'sini karşılar.
Demir (mg)	3,27	Bu menü günlük demir ihtiyacının %23'n karşılar.

*Değerler ortalama bir yetişkinin referans alım düzeyi (8400 kJ/2000 kcal) zerinden belirlenmiştir.

*Günlük alınması gereken kalori, karbonhidrat, protein ve yağ miktarı her bireye göre değişiklik gösterir.

*Depolama, hazırlama ve pişirme yöntemine bağlı olarak C vitamini kayıpları görülebilir.

PORSİYON
BAŞI
59,85
KKAL



PİRİNÇLİ DOMATES ÇORBASI

Malzeme

Miktar Birim

Knorr Domates Çorbası	1,5	kg
Su	20	lt
Domates salçası	500	gr
Un	150	gr
Ayçiçek yağı	250	ml
Şeker toz	25	gr
Knorr Sebzeli Çeşni	50	gr
Prinç	500	gr
Krema	200	ml

Ambalajın içindekileri (1500 g), 5 litre soğuk su ile eriyene kadar iyice karıştırın. Ayrı bir tencerede prinçleri haşlayın. Tencerede Ayçiçek yağı ile salça un ve şekeri kavurun, 15 litre su ekleyin kaynatın. soğuk suda eritilen çorbayı kaynayan karışıma ekleyin. Haşlanmış prinç çorbaya ekleyin son olarak kremasını ekleyip kaynamaya başladıktan itibaren 15 dakika kısık ateşte pişirip servis edin.

PORSİYON
BAŞI
542,9
KKAL



BEYKOZ KEBABİ

Malzeme

Miktar Birim

Dana eti	6	kg
Kuru soğan	1	kg
Sivri biber	700	gr
Domates	1	kg
Knorr Demi Glace Sos	100	gr
Knorr Cajun Çeşni	50	gr
Knorr Sarımsaklı Çeşni	50	gr
Ayçiçek yağı	3	kg
Patlıcan	20	kg
Salça	600	gr
Knorr Pratik Patates	500	gr
Knorr Sebzeli Çeşni	25	gr
Su	3	lt
Süt	500	ml
Kaşar peyniri	1,5	kg

Patlıcanlar karniyarik şeklinde alacalı soyun ve kızartın. Ayrı bir tencerede ayçiçek yağında sırasıyla sana eti, kurusoğan, ince doğranmış biber ve domatesleri soteleyin. Daha sonra cajun çeşnisi ve sarımsaklı çeşni ekleyin. Etlerin üzerini kapatacak kadar su ekleyin. Demi galce sosu soğuk su ile açın ve kaynayan yemeğe ilave edin. Hazırladığımız bu içi kenara alıp dinlendirin, süzün. Sonrasında kızaran patlıcanların içerisine doldurun. Fırın tepsinine dizin. Püre için tencereye 3 litre su ve 500 ml sütü koyup sebzeli çeşni ile lezzetlendirin. Sıvı ısınınca pratik patates ekleyin ve püre haline getirin. Hazırlanan püre patlıcanların üzerine 40 gr olarak kaşık ile koyun. Üzerine rendelenmiş kaşar peyniri serpin. Süzölmüş olan sosu tepside gezdirin ve yemek 180 derecede üzeri kızarıncaya kadar pişirin.



PORSİYON
BAŞI
256,43
KKAL

100
Porsiyon

SEBZELİ KUSKUS PİLAVI

Malzeme

Miktar

Birim

Kuskus	5	kg
Su	8	lt
Havuç	1	kg
Kabak	1	kg
Patlıcan	2	kg
Sivri biber	500	gr
Kapya biberi	500	gr
Knorr Tavuk Bulyon	50	gr
Knorr Sebzeli Çeşni	50	gr
Ayçiçek yağı	500	gr
Margarin	150	gr

Kuskusu ıslayıp yıkayın, süzdürün. Tüm sebzeleri küçük küpler halinde doğrayın. Kuskus pilavı için tencereye 10 lt suyu koyun bulyon ve çeşniyi ekleyip kaynatın. Pilav için tencerede sırasıyla, havuç, kabak, patlıcan ve biberleri kavurun sonra kuskusu ekleyip renk alıncaya kadar kavurun ve kaynar suyunu verin. Ortalama 12 dakika sonra ocağın altını kapatın ve 30 dakika dinlendirerek, sıcak servis edin.

14. Gün Menüsü

TERBİYELİ TAVUK
ÇORBASI
FIRINAĞZI TAVUK
ŞEHİRİYE PİLAVI
TİRAMİSU

Toplam Enerji ve Besin Ögesi İÇeriği (1 Porsiyon)

Enerji (kcal)	764,53	
Karbonhidrat (g)	72,94	
Protein (g)	33,31	Bu menü günlük protein ihtiyacının yarısını karşılar.
Yağ (g)	35,56	
Lif (g)	3,77	Bu menü günlük lif ihtiyacının %70'ini karşılar.
C vitamini (mg)	38,34	
Kalsiyum (mg)	83,35	
Demir (mg)	2,49	Bu menü günlük demir ihtiyacının %18'ini karşılar.

*Değerler ortalama bir yetişkinin referans alım düzeyi (8400 kJ/2000 kcal) zerinden belirlenmiştir.

*Günlük alınması gereken kalori, karbonhidrat, protein ve yağ miktarı her bireye göre değişiklik gösterir.

*Depolama, hazırlama ve pişirme yöntemine bağlı olarak C vitamini kayıpları görülebilir.



PORSİYON
BAŞI
17,93
KKAL



TERBİYELİ TAVUK ÇORBA

Malzeme

Miktar

Birim

Knorr Terbiyeli Tavuk Çorbası
Su
Un
Yoğurt
Knorr Tavuk Bulyon

1,3
20
300
500
50
kg
lt
gr
gr
gr

Ambalajın içindekileri (1300 g), yoğurt ve unu 5 litre soğuk su ile eriyene kadar karıştırın. 15 litre su ve tavuk bulyon ayrı bir kazanda kaynatın. Karışımı kaynayan suya karıştırarak ilave edin. Kaynamaya başladıktan itibaren 10 dakika kısık ateşte pişirip servis edin.



PORSİYON
BAŞI
244,28
KKAL



TAVUKLU FIRINAĞZI

Malzeme

Miktar

Birim

Tavuk pizola
Ayçiçek yağı
Knorr Tavuk çeşni
Knorr Fajita çeşni
Sarımsak
Nazilli Kırmızı Toz biber
Domates
Sivri biber
Tuz
Domates salçası
Biber salçası
Knorr Demi Glace Sos

15
300
150
150
400
100
2
2
50
300
150
75
kg
ml
gr
gr
gr
kg
kg
gr
gr
gr
gr
gr

Tavukları ayçiçek yağı ,tavuk çeşni,fajita çeşni, nazilli toz biberi ve tuz ile marine edin. Fırın tepsilerinin altına sarımsakları doğrayarak serpin. Marine edilmiş tavukları tepsilere dizin. Ayrı bir tencerede demi glace sos,domates salçası ve biber salçasını su ile açarak ince bir sos yapın. Sosa tavukların üzerini kapatacak kadar su verin,halka doğranmış domatesler ve biberleri tavukların üzerine dizin. Üzerini önce streç film ile kapatın, sonra alüminyum folyo ile kapatarak fırında 180 derecede 1.5 saat pişirin.



ŞEHİRİYE PİLAVI

Malzeme

Miktar

Birim

Arpa şehriye	6	kg
Ayçiçek yağı	500	ml
Knorr Domatesli Soğanlı Çeşni	50	gr
Knorr Et Bulyon	50	gr
Knorr Sebzeli Çeşni	50	gr
Domates	2	kg
Sivri biber	1,5	kg
Margarin	150	gr
Su	12	lt

Uygun tencereye pilav için su koyun ve ocağa alın. İçerisine domates soğanlı çeşni, et bulyon ve sebzeli çeşni atın ve kaynamaya bırakın. Aynı bir tencerede şehriyeleri kavurun. Suyunu vermeden 5 dakika önce biber ve domatesleri ekleyin ve kavrun. Şehriyeler renk alınca kaynayan suyu verin ve 15 dakika kısık ateşte demlenmeye bırakın. Sıcak servis edilir.



TİRAMİSU

Malzeme

Miktar

Birim

Carte d'Or Bufftet Pandispanya	1	kg
Yumurta	13	adet
Su	150	gr
Kakao	20	gr
İSLAMAŞURUBU İÇİN:		
Şeker	300	gr
Su	1,5	lt
Nescafe	20	gr
ÜST KREMA İÇİN:		
Süt	1,5	lt
Krema	1,5	lt
Carte d'Or Tiramisu Kreması (1080 gr)	1	adet

Buffet Pandispanya, yumurta, su ve kakaoyu mikserde yüksek devirde 8-10 dk çırpın. Tepsiyeye dökün fırında 30 dk 180 derecede pişirin. Fırından çıkardıktan sonra kaynamış olan 300 gr şeker ve 1500 ml su ve 20 gr nescafeyi (şerbet) pandispanyanın üzerine verin. Carte D'or Tiramisu kreması, Kremayı ve sütü mikserde yüksek devirde 8-10 dk çırpın. Pandispanyanın üzerine verin mika veya spatula yardımıyla üzerini düzeltin. Toz Kakao en son üzerine eleyin soğuduktan sonra dilimleyerek servis edin.

15. Gün Menüsü

ERZİNCAN ÇORBA
(KÖFTELİ)
BUĞUSLU KEBAB
NAPOLİTEN SOSLU
PENNE MAKARNA

Toplam Enerji ve Besin Ögesi İçeriği (1 Porsiyon)

Enerji (kcal)	622,66	
Karbonhidrat (g)	60,59	
Protein (g)	32,73	Bu menü günlük protein ihtiyacının yarısını karşılar.
Yağ (g)	6,67	
Lif (g)	4,26	
C vitamini (mg)	33,13	
Kalsiyum (mg)	55,92	
Demir (mg)	3,13	Bu tarif günlük demir ihtiyacının 1/5'ini karşılar.

*Değerler ortalama bir yetişkinin referans alım düzeyi (8400 kJ/2000 kcal) zerinden belirlenmiştir.

*Günlük alınması gereken kalori, karbonhidrat, protein ve yağ miktarı her bireye göre değişiklik gösterir.

*Depolama, hazırlama ve pişirme yöntemine bağlı olarak C vitamini kayıpları görülebilir.



PORSİYON
BAŞI
48,97
KKAL



ERZİNCAN ÇORBA

Malzeme

Miktar

Birim

Knorr Tutmaç Çorbası

Su	1,7	kg
Un	20	lt
Yoğurt	400	gr
	500	gr

KÖFTE İÇİN:

Köftelik kıyma	1	kg
İnce esmer bulgur	20	gr
Kuru soğan rende	90	gr
Knorr Köfte Harcı	110	gr
Su	115	gr
Kimyon	6	gr
Karabiber	5	gr
Sarımsak	5	gr
Taze reyhan	30	gr

Ambalajın içindekileri (1700 g), yoğurt ve unu 5 litre soğuk su ile eriyene kadar karıştırın. 15 litre suyu ayrı bir kazanda kaynatın. Karışımı kaynayan suya karıştırarak ilave edin. Köfte için knorr köfte harcını su ile açın, diğer tüm malzemeyi karıştırarak köfte hamuru elde edin. Köfteleri nohut büyüklüğünde yuvarlın ve 120 derece fırında 15 dakika ön pişirme işlemi yapın ve çorbaya ilave edin. İnce kıyılmış taze reyhanı da çorbaya ekleyin. Kaynamaya başladıktan itibaren 15 dakika kısık ateşte pişirip servis edin.



PORSİYON
BAŞI
340,14
KKAL



BUĞUSLU KEBAB

Malzeme

Miktar

Birim

Dana eti	12	kg
Havuç jülyen	3	kg
Dolmalık biber jülyen	2	kg
Kuru soğan jülyen	2	kg
Bezelye	1	kg
Domates salçası	200	gr
Tatlı biber salçası	100	gr
Knorr Demi Glace Sos	100	gr
Knorr Napoliten Sos	500	gr
Knorr Sebze Çeşni	100	gr
Tuz	10	gr
Karabiber	5	gr
Kekik	10	gr

Tencerede dana etlerini soteleyin, etler yumuşayınca sırasıyla havuç, kuru soğan ve biberi ve bezelyeyi ekleyin soteleyin. Daha sonra biber salçası ve domates salçasını ekleyip etlerin üzerine geçecek kadar su ekleyin, kaynatın. Aynı bir tencerede soğuk suda demi glace sos ve napoliten sosu ve sebze çeşniyi açın ve kaynayan yemeğe ilave edin. Son olarak kekik kalan kadar tuzunu ekleyip 15 dakika kısık ateşte pişirip servis edin.



PORSİYON
BAŞI
233,55
KKAL

100
Porsiyon

NAPOLİTEN SOSLU PENNE MAKARNA

Malzeme

Miktar

Birim

Penne Makarna
Knorr Napoliten Sos
Sarımsak
Taze fesleğen
Domates
Knorr Acisso
Su
Ayçiçek yağı
Domates salçası
Kuru soğan

600
25
30
1
50
6
200
200
500

gr
gr
gr
kg
ml
lt
ml
gr
gr

Makarneyi haşlayın süzün. Domateslerin kabukları soyun. Küçük küpler halinde doğrayın. Tencerede kuru soğan, domates, fesleğen, sarımsak, sotelenir. Salçayı ilave ederek sotelemeye devam edin. Napoliten sos su ile açın. Acisos ile birlikte tencereye ilave edin. Kaynamaya başladıktan sonra 6-7 dakika kaynatılın ve makarna ile birlikte servis edin.

16. Gün Menüsü

MAHLUTA ÇORBASI
BEEFSTRAGONOF
SOTE PATATES
TRİLEÇE

Toplam Enerji ve Besin gesi İçeriği (1 Porsiyon)

Enerji (kcal)	1381,47	
Karbonhidrat (g)	73,51	
Protein (g)	31,75	Bu menü günlük protein ihtiyacının yarısını karşılar.
Yağ (g)	109,32	
Lif (g)	6,23	Bu menü günlük lif ihtiyacının yarısını karşılar.
C vitamini (mg)	10,38	
Kalsiyum (mg)	92,34	Bu menü günlük kalsiyum ihtiyacının %12'sini karşılar.
Demir (mg)	2,82	Bu menü günlük demir ihtiyacının 1/5'ini karşılar.

*Değerler ortalama bir yetişkinin referans alım düzeyi (8400 kJ/2000 kcal) zerinden belirlenmiştir.

*Günlük alınması gereken kalori, karbonhidrat, protein ve yağ miktarı her bireye göre değişiklik gösterir.

*Depolama, hazırlama ve pişirme yöntemine bağlı olarak C vitamini kayıpları görülebilir.



PORSİYON
BAŞI
6,45
KKAL



MAHLUTA ÇORBASI

Malzeme

Miktar

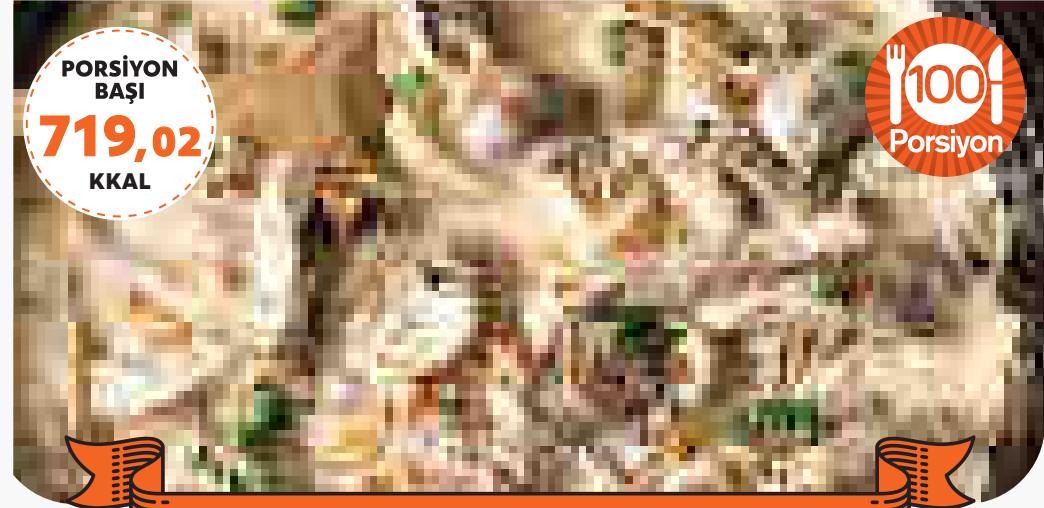
Birim

Knorr Mahluta Çorbası
Su

1,8
20

kg
lt

Ambalajın içindekileri (1800 g), 5 litre soğuk su ile eriyene kadar iyice karıştırın.
15 litre suyu ayrı bir kazanda kaynatın. Karşımı kaynayan suya karıştırarak ilave edin.
Kaynamaya başladıktan itibaren 15 dakika kısık ateşte pişirip servis edin.



PORSİYON
BAŞI
719,02
KKAL



BEEFSTRAGONOF

Malzeme

Miktar

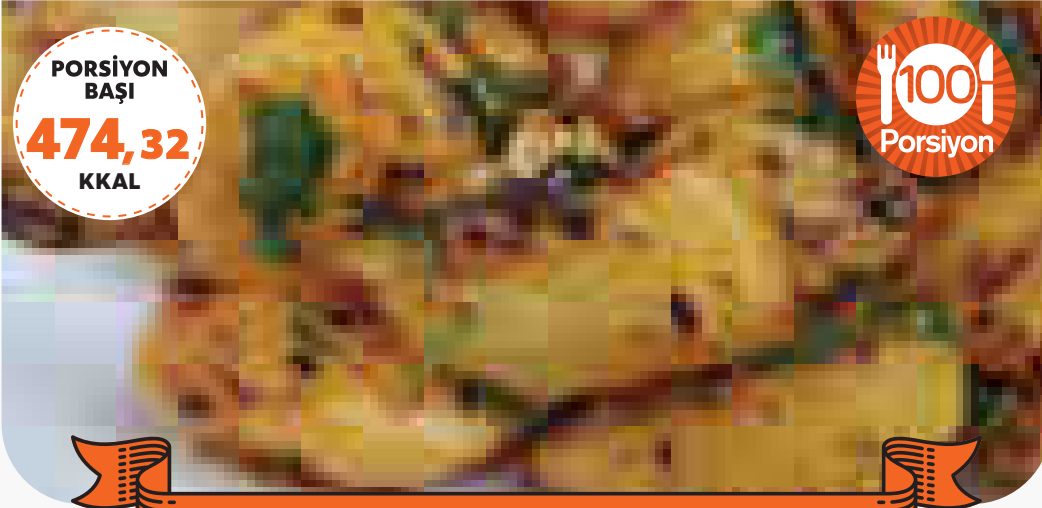
Birim

Dana eti (tranş)
Kornişon Turşu (jülyen)
Patates (jülyen)
Kuru soğan
Mantar
Knorr Demi Glace Sos
Knorr Et Bulyon
Knorr Sebzeli Çeşni
Tuz
Karabiber
Krema
Ayçiçek yağı

12
1,5
8
2
3
200
100
50
20
15
1
3

kg
kg
kg
kg
kg
gr
gr
gr
gr
gr
lt
lt

Tencerede etleri yumuşayınca kadar soteleyin. Üzerine kuru soğan ve mantarı ekleyip soteleyin. Patatesleri kibrit şeklinde doğrayın. Yağda kızartın. Etin üzerini geçecek kadar su ekleyip kaynamaya bırakın. Ayrı bir kaptaki Demi Glace sos, et bulyon ve sebzeli çeşniyi soğuk su ile açıp homojen hale getirin. Kaynayan yemeğe ilave edin. Son olarak turşu, krema, tuz ve karabiberi ekleyip 10 dakika daha pişirin. Servis ederken üzerine kızartılmış patatesleri serpin. Sıcak olarak servis edin.



PORSİYON
BAŞI
474,32
KKAL



SOTE PATATES

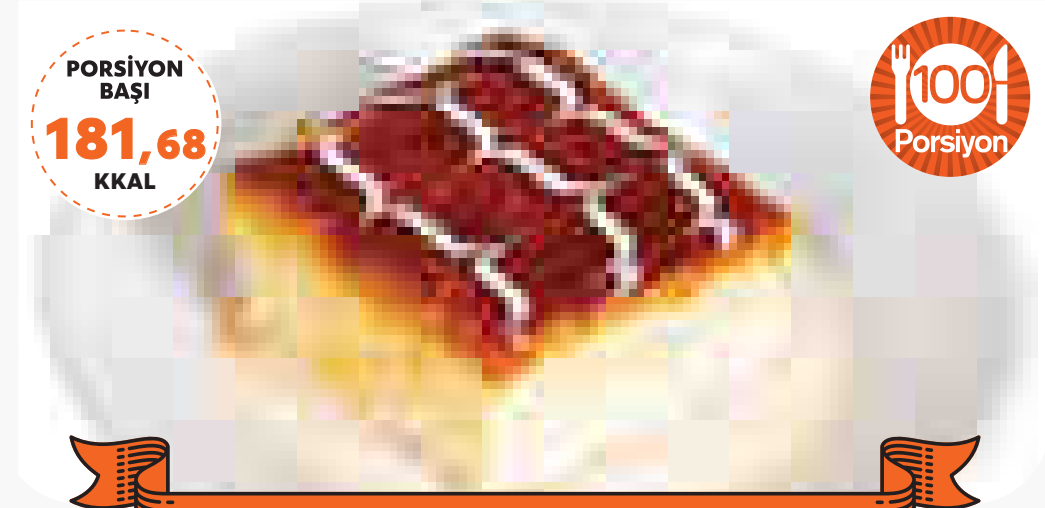
Malzeme

Miktar

Birim

Patates küp doğranmış	15	kg
Kuru soğan ince doğranmış	2	kg
Ayçiçek yağı	3,5	lt
Margarin	500	gr
Knorr Cajun Çeşni	100	gr
Knorr Sebzeli Çeşni	50	gr
Knorr Tavuk Bulyon	50	gr
Kırmızı toz biber	50	gr
Maydonoz	2	bağ

Küp doğranmış patatesleri kızartın. Aynı bir tencerede margarin ile kuru soğanı soteleyin. Sonra kızarmış patatesleri ilave edin, soteleyin. Toz biber ve çeşnileri ilave ederek sotelemeye devam edin. Son olarak ince doğranmış maydonozları ilave edin, karıştırın ve sıcak servis edin.



PORSİYON
BAŞI
181,68
KKAL



TRİLİÇE

Malzeme

Miktar

Birim

Carte d'Or Revani	1	kg
Carte d'Or Buffet Pandispanya	600	gr
Su	750	ml
ŞERBET İÇİN:		
Toz şeker	1,5	kg
Su	1	lt
Süt	3	adet
Krema	1,5	
Margarin	150	gr
KARAMEL SOS İÇİN:		
Şeker	300	gr
Krema	50	ml
Su	100	ml

Şerbet için su, şekeri ocağa koyun şeker eriyene kadar ocağa tutun, şeker eriyince soğuk süt ve kremayı ekleyip ocağın altını kapatın. Şerbet hazır (bu şerbeti kaynatmıyoruz) Carte Buffet Pandispanya ve Carte D'or Revani ile suyu mikserde 8-10 dk yüksek devirde çırpın. Oda sıcaklığına getirilen margarin ile tepsinin tabanını yağlayın, boşluk kalmasin. Kabartılan revani karışımını tepsiye dökün. Önceden ısıtılmış 180 derece fırında 30-35 dk pişirin. Fırından aldıktan sonra revaniyi altı üste gelecek şekilde ters çevirip şerbetini verin. Aynı bir tencerede şekeri karamelize edin, sonra krema ve suyunu ilave edin, kaynatın. Hazırladığımız trileçenin üzerine spatula ile yayın. Soğuduktan sonra servis edin.

17. Gün Menüsü

**BÖREK AŞI
ÇORBASI
İSLİM KEBABI
ALİ PAŞA PİLAVI
GİRİT EZMESİ**

Toplam Enerji ve Besin Öğesi İğeriği (1 Porsiyon)

Enerji (kcal)	1328,56	
Karbonhidrat (g)	69,25	
Protein (g)	40,42	Bu menü günlük protein ihtiyacının %80'ini karşılar.
Yağ (g)	98,59	
Lif (g)	10,61	Bu menü günlük lif ihtiyacının %85'ini karşılar.
C vitamini (mg)	86,35	
Kalsiyum (mg)	448,96	Bu menü günlük kalsiyum ihtiyacının yarısını karşılar.
Demir (mg)	4,44	Bu menü günlük demir ihtiyacının %30'unu karşılar.

*Değerler ortalama bir yetişkinin referans alım düzeyi (8400 kJ/2000 kcal) zerinden belirlenmiştir.

*Günlük alınması gereken kalori, karbonhidrat, protein ve yağ miktarı her bireye göre değişiklik gösterir.

*Depolama, hazırlama ve pişirme yöntemine bağlı olarak C vitamini kayıpları görülebilir.



PORSİYON
BAŞI
63,05
KKAL



BÖREK AŞI ÇORBASI

Malzeme

Miktar Birim

Knorr Terbiyeli Yüksük Çorbası

Su	1,5	lt
Un	20	lt
Yoğurt	210	gr
Yeşil mercimek	300	gr
Kuru soğan	400	gr
Sivri biber	500	gr
Domates rende	5	gr
Taze nane	10	gr
Ayçiçek yağı	1	bağ
	200	ml

Ambalajın içindekileri (1500 g),yoğurt ve unu 5 litre soğuk su ile eriyene kadar iyice karıştırın. Yeşil mercimekleri haşlayın. Aynı bir tencerede kurusoğan,sivri biber ve domates rendesini soteleyin. 15 litre suyu ilave edin kazanda kaynatınız. Karışımı kaynayan suya karıştırarak ilave edin. Kaynamaya başladıktan itibaren ince kıyılmış taze nane ilavesi yapın. 15 dakika kısık ateşte pişirip servis edin.



PORSİYON
BAŞI
593,38
KKAL



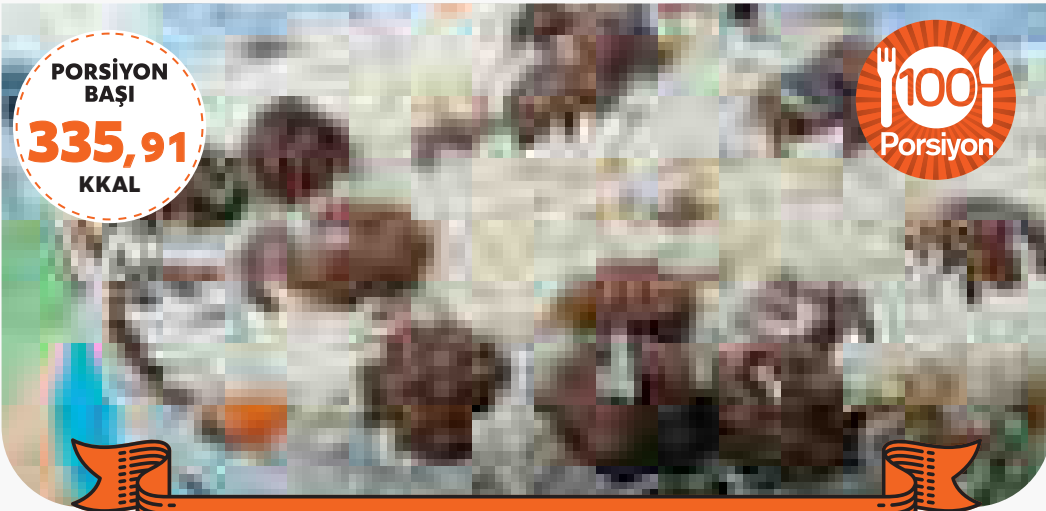
İSLİM KEBABI

Malzeme

Miktar Birim

Dana eti	8	kg
Patılcan	20	kg
Domates	3	kg
Biber	2	kg
Kuru soğan	1	kg
Ayçiçek yağı	3,5	lt
Tuz	10	gr
Karabiber	15	gr
Knorr Demi Glace Sos	100	gr
Knorr Sebzeli Çeşni	50	gr
Knorr Sarımsaklı Çeşni	50	gr
Domates salçası	400	gr
Un	300	gr
Margarin	300	gr

Patılcanları şeritler halinde kesip kızartın. Tencerede etleri soğan ile kavurun. Etler yumuşayınca salça ve unu ilave edip kavurmaya devam edin. Etlerin üzerini geçecek kadar su verin ve kaynamaya bırakın. Aynı bir kabın içerisinde demi glace sos,sebzeli çeşni ve sarımsaklı çeşniyi soğuk suyla homojen hale getirin ve kaynayan yemeğe ilave edin. Sonrasında etleri süzdürün ve 2 şerit patılcanın içerisine 1 parça et sarın,domatesleri halka şeklinde doğrayın. Biberleri parmak şeklinde kesin ve her bir patılcanın üzerine kürdanla saplayın. Fırın tepsilerine dizin. Süzdürülen sosu yemeğin üzerine verin ve 180 derece fırında pişirin.



PORSİYON
BAŞI

335,91
KKAL



Porsiyon

ALİ PAŞA PİLAVI

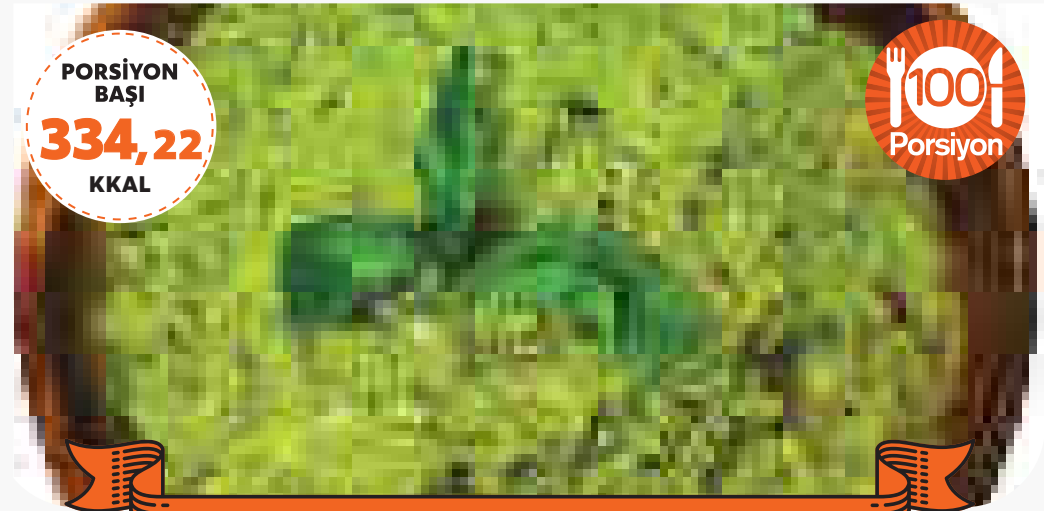
Malzeme

Miktar

Birim

Prinç	5	kg
Havuç	2	kg
Bezelye	1,5	kg
Mısır	1,5	kg
Knorr Et Bulyon	100	gr
Ayçiçek yağı	600	ml
KÖFTE İÇİN:		
Köftelik kıyma	1	kg
İnce esmer bulgur	20	gr
Kuru soğan (rende)	90	gr
Knorr Köfte Harcı	110	gr
Su	115	gr
Kimyon	6	gr
Karabiber	5	gr
Sarımsak	5	gr

Havuç bezelye ve mısır haşlayın. Pilav için su ve et bulyonu kaynatın. Ayrı bir tencerede princi kavurun. Üzerine suyunu verin, demlenmeye bırakın. Köfte için knorr köfte harcını su ile açın. Diğer tüm malzemeyi karıştırarak köfte hamuru elde edin. Köfteleri nohut büyüklüğünde yuvarlayın ve 170 derece fırında pişirin. Haşlanan sebzeler ve köfteleri demlenen pilava ilave ederek sıcak servis edin.



PORSİYON
BAŞI

334,22
KKAL



Porsiyon

GİRİT EZMESİ

Malzeme

Miktar

Birim

Knorr Akdeniz Salata Sosu	50	gr
Su	250	ml
Taze fesleğen	10	bağ
Süzme yoğurt	2,5	kg
Calve Mayonez	1	kg
Yeşil Antep toz fıstık	500	gr
Knorr Sebzeli Çeşni	50	gr
Beyaz peynir	5	kg
Knorr Sarımsaklı Çeşni	75	gr
Ayçiçek yağı	500	ml
Krema	500	ml

Salata sosunu sebzeli çeşni ve sarımsaklı çeşnimizi kaynatıp soğutun. Daha sonra fesleğenleri ayçiçek yağında blender'da çekin ve tüm malzemeyi soğan robotunda çekerek homojen bir hale getirip ürünü tamamlayın.

18. Gün Menüsü

KÖZ PATLICAN
ÇORBASI
KADINBUDU KÖFTE
PATATES PÜRESİ
KARAMELLI
DİLİMLER

Toplam Enerji ve Besin Ögesi İçeriği (1 Porsiyon)

Enerji (kcal)	405,97	
Karbonhidrat (g)	37,75	
Protein (g)	18,74	Bu menü günlük protein ihtiyacının %37'sini karşılar.
Yağ (g)	18,45	
Lif (g)	1,03	Bu menü günlük lif ihtiyacının %8'ini karşılar.
C vitamini (mg)	6,07	
Kalsiyum (mg)	93,83	Bu menü günlük kalsiyum ihtiyacının %12'sini karşılar.
Demir (mg)	1,42	Bu menü günlük demir ihtiyacının %10'unu karşılar.

*Değerler ortalama bir yetişkinin referans alım düzeyi (8400 kJ/2000 kcal) üzerinden belirlenmiştir.

*Günlük alınması gereken kalori, karbonhidrat, protein ve yağ miktarı her bireye göre değişiklik gösterir.

*Depolama, hazırlama ve pişirme yöntemine bağlı olarak C vitamini kayıpları görülebilir.



PORSİYON
BAŞI
43,35
KKAL



KÖZ PATLICAN ÇORBASI

Malzeme

Miktar

Birim

Knorr Domates Çorbası

Su	1	kg
Patlıcan	20	lt
Domates	2	kg
Un	1	kg
Salça	200	gr
Ayçiçek yağı	300	gr
Knorr Sebzeli Çeşni	300	ml
	100	gr

Domatesleri ve patlıcanları fırında közleyin. Kabuklarını soyun ve blendırdan geçirin. Knorr domates çorbasını 5 lt su ile açarak homojen hale getirin. ,Ayrı bir tencerede ayçiçek yağı ile un ve salçayı kavurun. Üzerine 15 litre soğuk su verin ve sebzeli çeşniyi ilave edip kaynamaya bırakın. Kaynayan karışıma Homojen hale gelen çorbayı ve közlenen patlıcanı ,domatesi ilave edin. 15 dakika kısık ateşte pişirip servis edin.



PORSİYON
BAŞI
164,14
KKAL



KADINBUDU KÖFTE

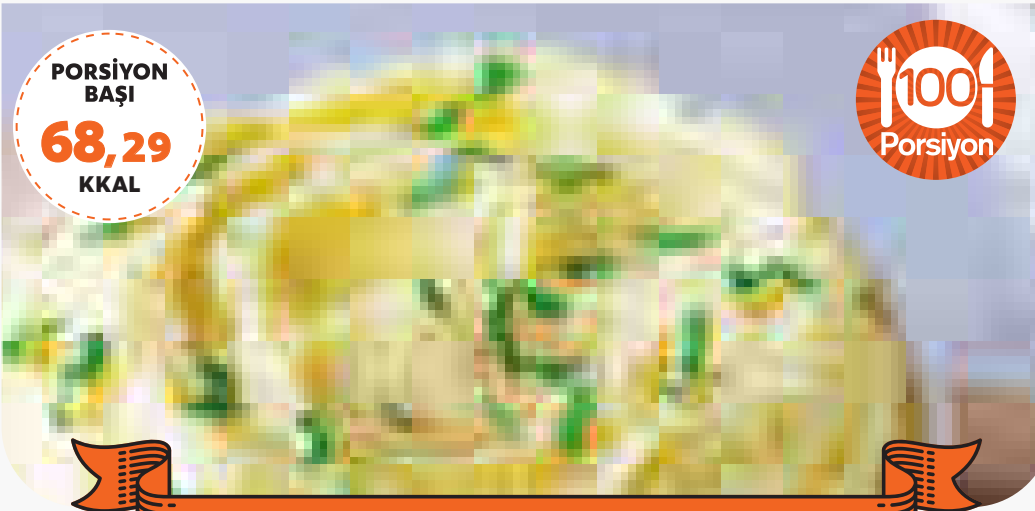
Malzeme

Miktar

Birim

Kıyma	6	kg
Knorr Soyalı Baharatlı Harç	1	kg
Su	1	lt
Haşlanmış prinç	2,5	kg
Kuru soğan	1	kg
Nane	10	gr

Knorr soyalı baharatlı harç su ile ıslatın. Rendelenmiş soğan, prinçler haşlayın, süzün. Tüm bu malzemeleri kıyma ile karıştırarak köfte harcı elde edin ve şekillendirin. Sonra un ve yumurta panesi yapılarak kızartın.



PORSİYON
BAŞI
68,29
KKAL



PATATES PÜRESİ

Malzeme

Miktar

Birim

Knorr Pratik Patates
Su
Süt
Margarin
Knorr Sebzeli Çeşni
Muskat (rendelenmiş)

1,2
8
1
300
50
1/2
kg
lt
lt
gr
gr
adet

Tencereye su ve süt ısıtılır, çeşni, margarin ve rendelenmiş muskat ekleyin. Karışım kaynamaya yakın pratik patatesi ekleyin. Kaynatın ve sıcak servis edin.



PORSİYON
BAŞI
130,19
KKAL



KARAMELLİ DİLİMLER

Malzeme

Miktar

Birim

Carte d'Or Buffet Pandispanya
Yumurta
Su
Kakao
Şeker
Su

1
13
150
20
300
1,5
kg
adet
ml
gr
gr
lt

ÜST KREMA İÇİN:

Carte d'Or Krem Karamel
Süt
Nişasta

600
4
100
gr
lt
gr

Buffet Pandispanya, yumurta, su ve kakaoyu mikserde yüksek devirde 8-10 dk çırpın. Tepsiyeye dökün fırında 30 dk 180 derecede pişirin. Fırından çıkardıktan sonra kaynamış olan 300 gr şeker ve 1500 ml suyu (şerbet) pandispanyanın üzerine verin. 600 gr Krem karameli ve 100 gr nişastayı 1 litre soğuk süt ile açın. Ayrı bir tencerede 3 litre sütü kaynatın. Kaynayan süte karışımı ilave edin. Kaynatın ve pandispanyanın üzerine dökün. Tatlı soğuduktan sonra üzerine karamel sosu yayın, soğuk olarak servis edin.

19. Gün Menüsü

TANDIR ÇORBASI
ETLİ BEZELYE
MENGEN PİLAVI

Toplam Enerji ve Besin Ögesi İçeriği (1 Porsiyon)

Enerji (kcal)	599,9	
Karbonhidrat (g)	75,88	
Protein (g)	14,11	Bu menü günlük protein ihtiyacının 1/4'n karşılar.
Yağ (g)	26,69	
Lif (g)	6,78	Bu menü günlük lif ihtiyacının yarısını karşılar.
C vitamini (mg)	45,8	
Kalsiyum (mg)	46,48	
Demir (mg)	2,32	Bu menü günlük demir ihtiyacının %17'sini karşılar.

*Değerler ortalama bir yetişkinin referans alım düzeyi (8400 kJ/2000 kcal) zerinden belirlenmiştir.

*Günlük alınması gereken kalori, karbonhidrat, protein ve yağ miktarı her bireye göre değişiklik gösterir.

*Depolama, hazırlama ve pişirme yöntemine bağlı olarak C vitamini kayıpları görülebilir.



PORSİYON
BAŞI
46,21
KKAL



TANDIR ÇORBASI

Malzeme	Miktar	Birim
Knorr Gendime Çorbası	1,2	kg
Su	20	lt
Knorr Demi Glace Sos	100	gr
Knorr Domatesli Soğanlı Çeşni	50	gr
Domates salçası	250	gr
Tatlı biber salçası	50	gr
Kuru soğan	1	kg
Un	200	gr
Ayçiçek yağı	300	ml
Kuru nane	10	gr
Pulbiber	10	gr

Ambalajın içindekileri (1200 g), 5 litre soğuk su, Knorr demi glace sos ve domates soğanlı çeşni ile eriyene kadar iyice karıştırın. Aynı bir tencerede Ayçiçek yağı, kurusoğan, biber salçası, domates salçası ve unu ekleyip kavurun. Üzerine 15 litre su ekleyin. Kaynamaya başlayınca homojen hale getirilen karışımı ekleyin. 15 dakika kısık ateşte pişirip servis ediniz.



PORSİYON
BAŞI
275,9
KKAL



ETLİ BEZELYE

Malzeme	Miktar	Birim
Bezelye	7	kg
Dana Eti	2	kg
Patates	5	kg
Havuç	3	kg
Sivri Biber	1	kg
Domates	1,5	kg
Kuru soğan	1	kg
Ayçiçek yağı	1	lt
Knorr Demi Glace Sos	100	gr
Knorr Et Bulyon	50	gr
Knorr Sebze Çeşni	50	gr

Dana eti ve soğanları kavurun. Üzerine havucu ve patatesi ilave ederek kavurmaya devam edin. Salçasını ilave ederek kavurun ve yemeğin suyunu verin, kaynamaya bırakın. Aynı bir tencerede Demi glace sos, et bulyon ve sebze çeşniyi soğuk su ile homojen hale getirin. Kaynayan yemeğe ilave edin. Domates ve biberini ilave ederek 15 dakika daha kısık ateşte pişirin ve sıcak servis ediniz.



PORSİYON
BAŞI
277,79
KKAL

100
Porsiyon

MENGEN PİLAVI

Malzeme

Miktar

Birim

Prinç	6	kg
Mantar	1,5	kg
Knorr Tavuk Bulyon	100	gr
Knorr Sebzeli Çeşni	50	gr
Ayçiçek yağı	400	ml
Margarint	300	gr

Prinçleri yıkayın süzdürün. Tencereye pilav için su koyun,bulyon ve çeşniyi ekleyip kaynamaya bırakın. Aynı bir tencerede doğranmış mantarları soteleyin,princi ekleyip kavurun. Kaynayan suyu pilava ilave edin ve kısık ateşte 12-14 dakika arası pişirin.

20. Gün Menüsü

**DÜĞÜN ÇORBASI
YAYLA SOSLU
TAVUK
MANTAR SOSLU
MANTI MAKARNA
KAYISI TOPLARI**

Toplam Enerji ve Besin Ögesi İçeriği (1 Porsiyon)

Enerji (kcal)	830,32	
Karbonhidrat (g)	99,1	
Protein (g)	39,77	Bu menü günlük protein ihtiyacının %80'ini karşılar.
Yağ (g)	32,53	
Lif (g)	9,1	Bu menü günlük lif ihtiyacının %70'ini karşılar.
C vitamini (mg)	46,35	
Kalsiyum (mg)	88,7	Bu menü günlük kalsiyum ihtiyacının %10'unu karşılar.
Demir (mg)	2,07	Bu menü günlük demir ihtiyacının %15'ini karşılar.

*Değerler ortalama bir yetişkinin referans alım düzeyi (8400 kJ/2000 kcal) üzerinden belirlenmiştir.

*Günlük alınması gereken kalori, karbonhidrat, protein ve yağ miktarı her bireye göre değişiklik gösterir.

*Depolama, hazırlama ve pişirme yöntemine bağlı olarak C vitamini kayıpları görülebilir.



PORSİYON
BAŞI
104,9
KKAL



DÜĞÜN ÇORBASI

Malzeme

Miktar Birim

Knorr Yayla Çorbasi	1	kg
Su	20	lt
Dana eti	1	kg
Knorr Et Bulyon	100	gr
Un	250	gr
Margarin	300	gr
Dereoru	0,5	bağ
Yoğurt	400	gr
Yumurta sarısı	3	adett

Dana etlerini küçük küpler halinde doğrayıp haşlayın. Ambalajın içindekileri (1000 g), 5 litre soğuk su, yoğurt ,un ve yumurta sarıları ile homojen hale getirin. 15 litre suyu ayrı bir kazanda kaynatın. Karışımı kaynayan suya karıştırarak ilave edin. Dana etlerini ekleyin,kaynamaya başladıktan itibaren 10 dakika kısık ateşte pişirin. Margarini eritin çorbaya ilave edin ve sıcak servis edin.



PORSİYON
BAŞI
287,57
KKAL



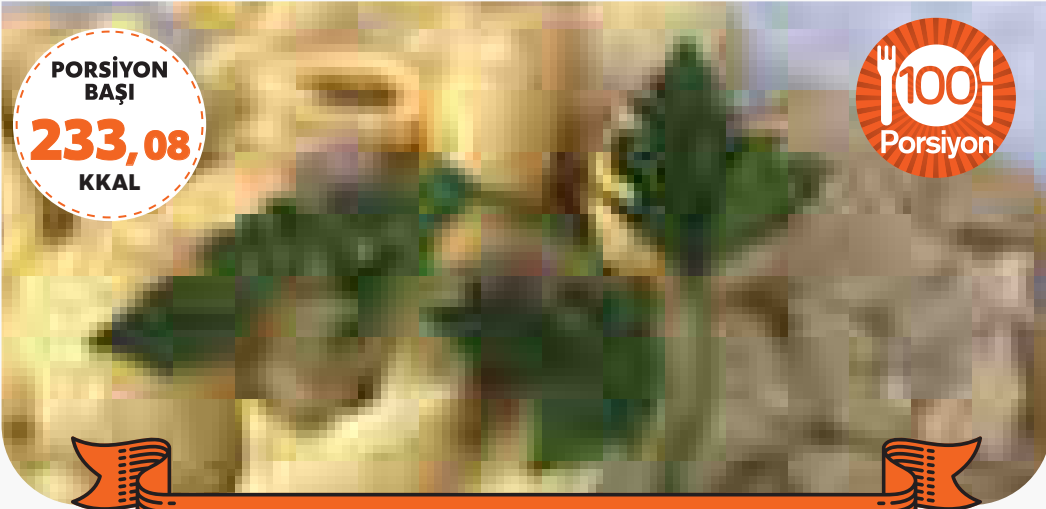
YAYLA SOSLU TAVUK

Malzeme

Miktar Birim

Tavuk göğüs	10	kg
Knorr Tavuk Çeşni	200	gr
Knorr Cajun Çeşni	200	gr
Knorr Sebze Çeşni	100	gr
Kapya biber	2	kg
Sivri biber	2	kg
Patates	10	kg
Ayçiçek yağı	400	ml
Krema	1	lt
Tatlı biber salçası	200	gr
Yoğurt	600	gr

Tavuk,kapya biber,sivri biberi küpler halinde doğrayın. Ayçiçek yağı,tavuk çeşni,cajun çeşni,sebze çeşni,yoğurt salça ve krema ile 1 gün önce marinasyon yapın. Patatesleri küpler halinde doğrayın fırın tepsisinin tabanına yayın. Üzerinde marine ettiğimiz tavuklu karışımı yayın, 180 derece fırında pişirin.



PORSİYON
BAŞI
233,08
KKAL



MANTAR SOSLU MANTI MAKARNA

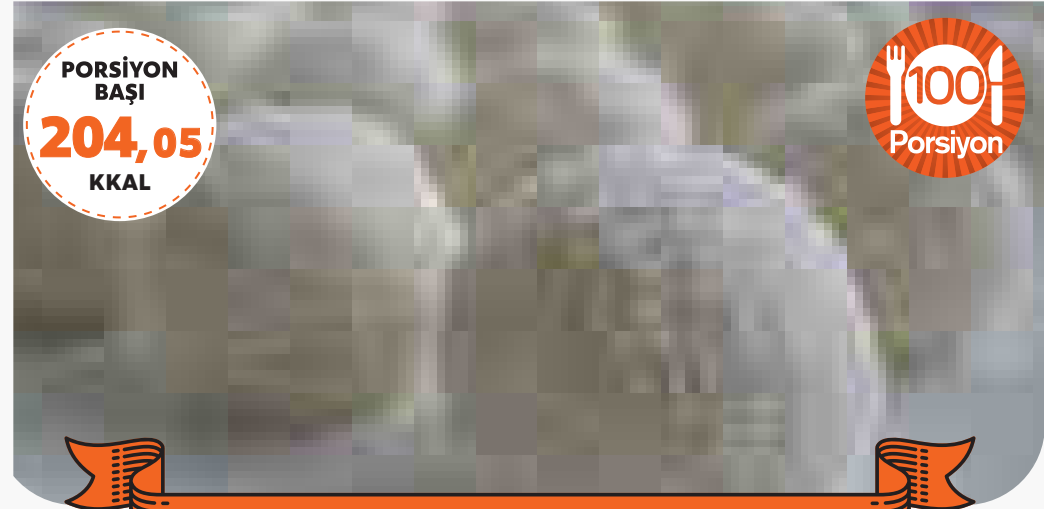
Malzeme

Miktar

Birim

Manti makarna	6	kg
Knorr Mantarlı Makarna Sosu	375	gr
Su	6	lt
Ayçiçek yağı	200	ml
Un	150	gr
Mantar	500	gr
Tuz	20	gr
Karabiber	10	gr
Muskat	0,25	adet

Burgu makarnaları tuzlu su ile haşlayıp süzün. 375 gr Mantar sosu, 2 litre su ile homojen hale getirin. Tencerede Ayçiçek yağı ile mantarı soteleyip un ekleyin ve kavrun. Üzerine 4 lt soğuk su ilave ederek tuz, karabiber ve muskat rendesi ile lezzetlendirin. Homojen hale getirdiğimiz mantar sosu ilave edilerek kaynamaya bırakın. Kaynayınca kadar devamlı karıştırın. Kaynadıktan sonra 3-4 dakika orta ateşte pişirin. Makarnaların üzerine sıcak olarak servis edin.



PORSİYON
BAŞI
204,05
KKAL



KAYISI TOPLARI

Malzeme

Miktar

Birim

Carte d'Or Buffet İç Krema	3	kg
Kkrema	1	lt
Kuru kayısı (küp doğranmış)	2	kt
kuru incir (küp doğranmış)	1	kg
Tuzsuz yer fıstığı	500	gr
Hindistan cevizi	500	gr
Su	1,5	lt
Süt	1,5	lt

İç krema, sıvı krema, süt ve suyu mikserde çırpın, kayısı, incir ve yer fıstığını ekleyin. +4 derece dolapta 2 saat dinlendirin. Sonra toplar halinde porsiyonlayıp hindistan cevizi ile kaplayın.

21. Gün Menüsü

PİRPİRİM AŞI ÇİFTLİK KEBABI SU BÖREĞİ

Toplam Enerji ve Besin Ögesi İçeriği (1 Porsiyon)

Enerji (kcal)	719,07	
Karbonhidrat (g)	48,21	
Protein (g)	33,89	Bu menü günlük protein ihtiyacının %68'ini karşılar.
Yağ (g)	43,21	
Lif (g)	4,97	Bu menü günlük lif ihtiyacının %40'ını karşılar.
C vitamini (mg)	35,29	
Kalsiyum (mg)	54,32	Bu menü günlük kalsiyum ihtiyacının %7'sini karşılar.
Demir (mg)	4,77	Bu menü günlük demir ihtiyacının %34'ünü karşılar.

*Değerler ortalama bir yetişkinin referans alım düzeyi (8400 kJ/2000 kcal) üzerinden belirlenmiştir.

*Günlük alınması gereken kalori, karbonhidrat, protein ve yağ miktarı her bireye göre değişiklik gösterir.

*Depolama, hazırlama ve pişirme yöntemine bağlı olarak C vitamini kayıpları görülebilir.



PİRPİRİM AŞI

Malzeme

Miktar Birim

Knorr Alaca Çorbası	1,5	kg
Su	20	lt
Semiz otu	1	kg
Domates salçası	300	gr
Knorr Soyalı Yemek Harcı	200	gr
Un	200	gr
Ayçiçek Yağı	250	ml
Kuru nane	20	gr

Ambalajın içindekileri (1500 g), Knorr soyalı yemek harcını, 5 litre soğuk su ile eriyene kadar iyice karıştırın. Ayrı bir tencerede Ayçiçek yağı, domates salçası ve unu ekleyip kavurun. Üzerine 15 litre su ekleyin. Kaynamaya başlayınca semizotlarını ve nanesini ilave edin. 15 dakika kısık ateşte pişirip servis edin.



ÇİFTLİK KEBABI

Malzeme

Miktar Birim

Dana Eti	12	kg
Patates	4	kg
Bezelye	1,5	kg
Arpacık soğan	1,5	kg
Domates	2	kg
Sivri Biber	1	kg
Knorr Demi Glace Sos	100	gr
Knorr Domatesli Soğanlı Çeşni	50	gr
Knorr Sebzeli Çeşni	50	gr
Domates salçası	600	gr
Tuz	20	gr
Karabiber	10	gr
Kekik	15	gr
Ayçiçek yağı	400	ml

Tencerede dana etlerini kavurun. Arpacık soğan ekleyin, etler yumuşayınca salçasını verin, kavurun. Üzerini geçecek kadar su ekleyin, patates ve bezelyesini ekleyip kaynamaya bırakın. Etler ve sebzeler yumuşayınca domates ve biberleri ekleyin. Ayrı bir tencerede demi glace sos, domatesli soğanlı çeşni ve sebzeli çeşniyi soğuk su ile homojen hale getirip kaynayan yemeğe ilave edin. Tuz ve baharatları da ekleyerek kısık ateşte 15 dakika daha pişirip servis edin. (patatesleri kızartma yaparaktaki bu yemekte kullanabilirsiniz) Su bõređi Huzur Gıda tarafından hazır olarak gelecektir.

PORSİYON
BAŞI
275
KKAL



SU BÖREĞİ

Malzeme

Miktar

Birim

Su böreği Huzur Gıda tarafından hazır olarak gelecektir.

22. Gün Menüsü

**TUTMAÇ ÇORBASI
ARNAVUT CİĞERİ
MEYHANE PİLAVI
MUZLU PUDİNG**

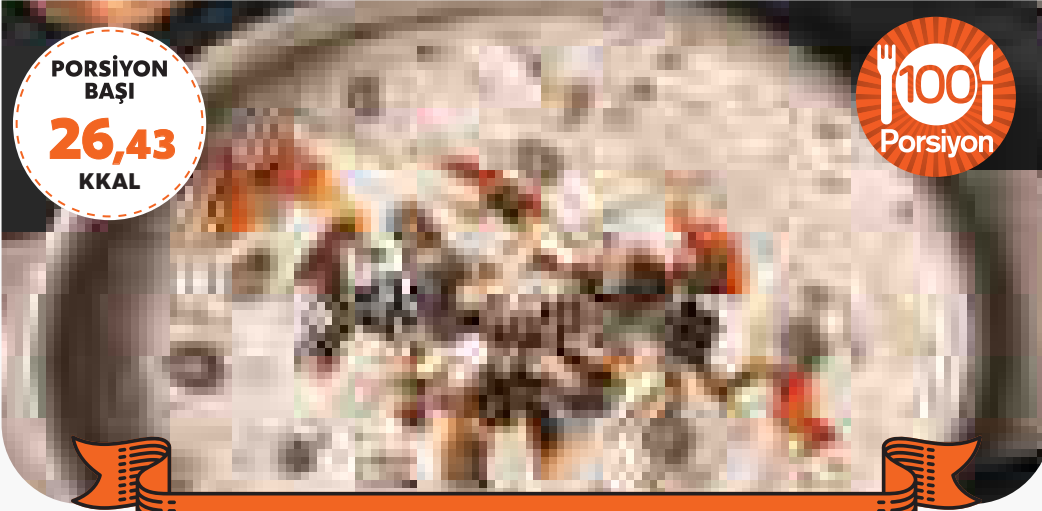
Toplam Enerji ve Besin Ögesi İçeriği (1 Porsiyon)

Enerji (kcal)	905,91	
Karbonhidrat (g)	69,92	
Protein (g)	36,24	Bu menü günlük protein ihtiyacının %79'unu karşılar.
Yağ (g)	53,19	
Lif (g)	2,18	Bu menü günlük lif ihtiyacının %75'ini karşılar.
C vitamini (mg)	35,21	
Kalsiyum (mg)	168,21	Bu menü günlük kalsiyum ihtiyacının %16'sını karşılar.
Demir (mg)	3,83	Bu menü günlük demir ihtiyacının %84'n karşılar.

*Değerler ortalama bir yetişkinin referans alım düzeyi (8400 kJ/2000 kcal) zerinden belirlenmiştir.

*Günlük alınması gereken kalori, karbonhidrat, protein ve yağ miktarı her bireye göre değişiklik gösterir.

*Depolama, hazırlama ve pişirme yöntemine bağlı olarak C vitamini kayıpları görülebilir.



PORSİYON
BAŞI
26,43
KKAL



TUTMAÇ ÇORBASI

Malzeme

Miktar

Birim

Knorr Tutmaç Çorbası
Su
Un
Yoğurt
Yumurta sarısı
Knorr Sarımsaklı Çeşni

1,8
20
400
500
3
30
kg
lt
gr
gr
adet
gr

Ambalajın içindekileri (1800 g), Un,yoğurt,sarımsaklı çeşni,yumurta sarısını 5 litre soğuk su ile eriyene kadar iyice karıştırın. 15 litre suyu ayrı bir kazanda kaynatın. Karışımı kaynayan suya karıştırarak ilave edin. Kaynamaya başladıktan itibaren 15 dakika kısık ateşte pişirip servis edin.



PORSİYON
BAŞI
629,93
KKAL



ARNAVUT ÇİĞERİ

Malzeme

Miktar

Birim

Dana ciğeri
Patates
Ayçiçek yağı
Un
Knorr Cajun Çeşni
Knorr Tavuk Çeşni
Knorr Sebzeli Çeşni
Kırmızı toz biber

12
10
4
700
200
100
100
50
kg
kg
lt
gr
gr
gr
gr

Çiğerlerin zarlarını soyun,küpler halinde doğrayın. Doğranan ciğerleri unlayın, kızgın yağda kızartın. Patatesleri de küpler halinde doğrayıp kızartın. Geniş bir tencerede kızaran tüm malzemenin üzerine Cajun çeşnisi,fajita çeşnisi,sebzeli çeşni ve toz biberi atarak harmanlayın. Tuzunu kontrol edin,eksik olan tuzu tamalayabilirsiniz.



MEYHANE PİLAVI

Malzeme

Miktar

Birim

Bulgur	6	kg
Kuru soğan	2,5	kg
Sivri Biber	1	kg
Domates	2	kg
Biber salçası	100	gr
Domates salçası	600	gr
Knorr Domatesli Soğanlı Çeşni	100	gr
Knorr Sarımsaklı Çeşni	25	gr
Knorr Et Bulyon	50	gr
Ayçiçek yağı	400	ml
Margarin	200	gr
Kuru nane	20	gr
Pulbiber	20	gr
Su	12	lt

Pilav salma usulu pişirilir. Tencerede ayçiçek yağında, kurusoğan, domates ve biberi kavurun. 12 litre suyu ekleyin, çeşnileri, bulyonu ve baharatları ekleyip kaynamaya bırakın. Kaynamaya başlayınca bulguru ilave edin ve kısık ateşte suyunu çektirin. (sulu bir pilav olması gerekmekte, bu yüzden su fazla verilir)



MUZLU PUDİNG

Malzeme

Miktar

Birim

Carte d'Or Muzlu Puding

Süt	1	kg
Su	6	lt
Şeker	6	lt
Nişasta	750	gr
	420	gr

1 kg muzlu puding toz karışımı, 4 litre soğuk süt ve 420 nişasta ile homejen hale getirin. Aynı bir tencerede 2 litre süt ve 6 litre suyu ocağa koyup üzerine şeker ilave edin. Kaynamaya başlayınca homejen hale getirdiğimizi karışımı ekleyerek kaynatın. Sürekli karıştırarak 5 dakika kaynatarak pişirin.

23. Gün Menüsü

PAŞA ÇORBASI
ACILI TAVUK SARMA
PEYNİR SOSLU
MAKARNA

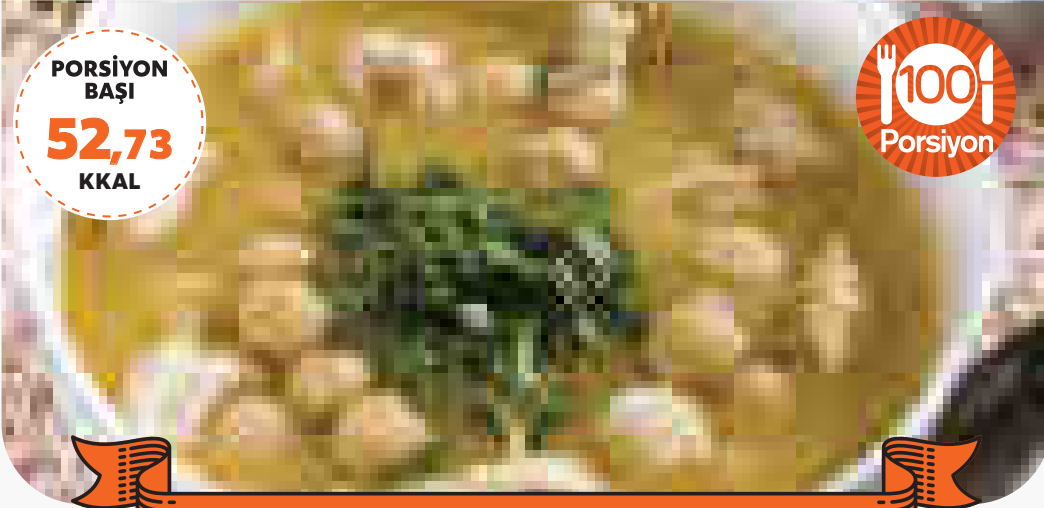
Toplam Enerji ve Besin Öğesi İçeriği (1 Porsiyon)

Enerji (kcal)	618,19	
Karbonhidrat (g)	66,37	
Protein (g)	34,66	Bu menü günlük protein ihtiyacının %69'unu karşılar.
Yağ (g)	24,22	
Lif (g)	3,68	Bu menü günlük lif ihtiyacının %29'unu karşılar.
C vitamini (mg)	49,31	
Kalsiyum (mg)	248,87	Bu menü günlük kalsiyum ihtiyacının %31'ini karşılar.
Demir (mg)	0,81	Bu menü günlük demir ihtiyacının %6'sını karşılar.

*Değerler ortalama bir yetişkinin referans alım düzeyi (8400 kJ/2000 kcal) zerinden belirlenmiştir.

*Günlük alınması gereken kalori, karbonhidrat, protein ve yağ miktarı her bireye göre değişiklik gösterir.

*Depolama, hazırlama ve pişirme yöntemine bağlı olarak C vitamini kayıpları görülebilir.



PORSİYON
BAŞI
52,73
KKAL



PAŞA ÇORBASI

Malzeme

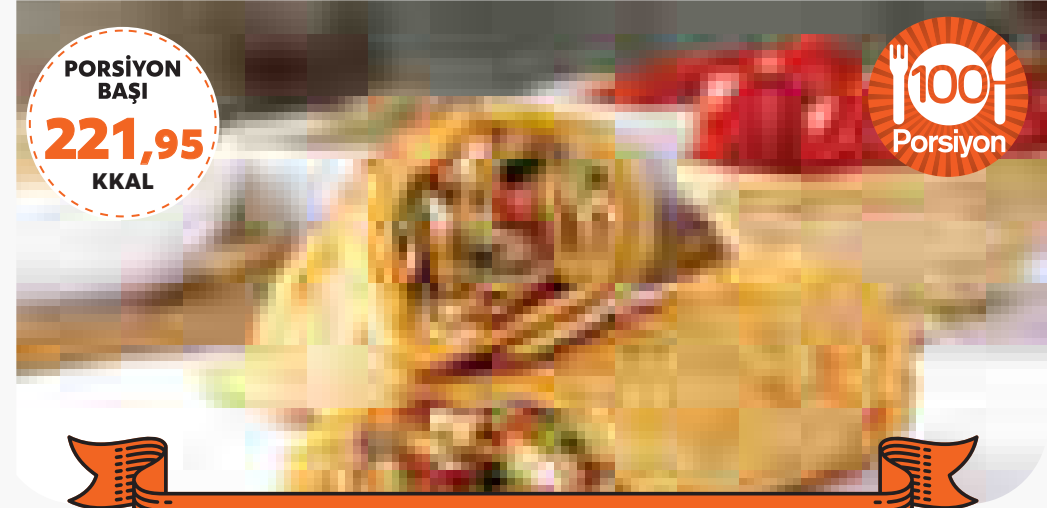
Miktar

Birim

Knorr Terbiyeli Tavuk Çorbası

Su	1,3	kg
Un	20	ltt
Yoğurt	300	gr
Knorr Tavuk Bulyon	500	gr
Nohut	50	gr
Tel şehriye	300	gr
Ayçiçek Yağı	300	ml

1 gün öncede nohutları ıslayın ve haşlayın. Ambalajın içindekileri (1300 g), yoğurt ve unu 5 litre soğuk su ile eriyene kadar karıştırın. 15 litre su ve tavuk bulyon ayrı bir kazanda kaynatın. Haşlanmış nohutları ekleyin ve karışımı kaynayan suya karıştırarak ilave edin. Ayçiçek yağında tel şehriyeleri kavurun ve tencereye ekleyin. Kaynamaya başladıktan itibaren 15 dakika kısık ateşte pişirip servis edin.



PORSİYON
BAŞI
221,95
KKAL



ACILI TAVUK SARMA

Malzeme

Miktar

Birim

Tavuk göğüs (jülyen)	7	kg
Kıyılmış biberi (jülyen)	2	kg
Sivri biber (jülyen)	1,5	kg
Kuru soğan piyaz	1	kg
Domates	1,5	kg
Kaşar peyniri	2	kg
Knorr Tikka Masala Çeşni	100	gr
Knorr Tavuk Çeşni	140	gr
Knorr Acisso	100	ml
Tortilla ekmeği (lavaş)	100	adet
Ayçiçek yağı	500	ml

Tavukları tika masala çeşni ve tavuk çeşni ile marine edin. Diğer tüm malzemeleri jülyen şeklinde şeritler halinde doğrayın. Ayçiçek yağı ile tavukları ve sebzeleri soteleyin. Acisso ekleyin ve pişirin. Pişen bu harcı Tortilla lavaşlarını içerisine koyun. Rendelenmiş kaşar peynirlerini ekleyip dürüm şeklinde sarmın. 180 derece fırında kaşar peynirleri eriyene kadar pişirin.

PORSİYON
BAŞI
343,5
KKAL



PEYNİR SOSLU MAKARNA

Malzeme

Miktar

Birim

Penne Makarna	7	kg
Ayçiçek yağı	200	ml
Knorr Sebzeli Çeşni	100	gr
Knorr Peynirli Makarna Sosu	500	gr
Tulum peyniri	500	gr
Beyaz peynir	1	kg
Krema	1	lt
Calve Hardal	200	gr
Su	6	lt

Penne makarnaları tuzlu su ile haşlayıp süzün. Tencerede Ayçiçek yağı ile makarnaları soteleyin, ü zerine sebzeli çeşni ekleyin. Peynir sosa (500 g) 6 litre soğuk suya ilave edin. Kaynayıncaya kadar devamı karıştırın. Kaynadıktan sonra hardal, rendelenmiş beyaz peynir ve tulum peynirini ve kremayı ekleyip 6-7 dakika orta ateşte pişirin. Makarnaların üzerine sıcak olarak servis edin.

24. Gün Menüsü

**BALKABAĞI ÇORBASI
MEZGİT PANE
PATLICAN PİLAKI
BROWNIE**

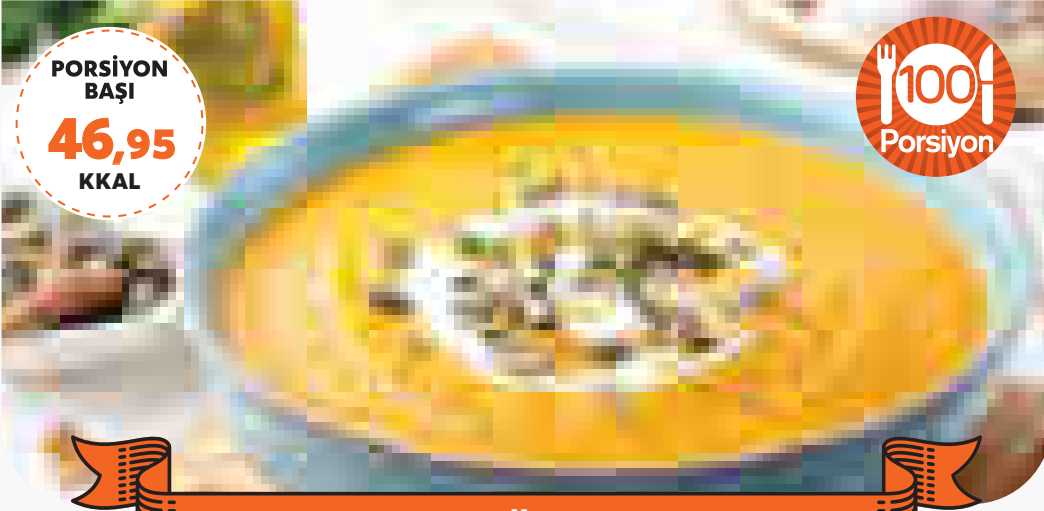
Toplam Enerji ve Besin Ögesi İçeriği (1 Porsiyon)

Enerji (kcal)	692,05	
Karbonhidrat (g)	51,93	
Protein (g)	27,59	Bu menü günlük protein ihtiyacının %57'sini karşılar.
Yağ (g)	56,09	
Lif (g)	1,81	Bu menü günlük lif ihtiyacının %14'ünü karşılar.
C vitamini (mg)	8,73	
Kalsiyum (mg)	115,04	Bu menü günlük kalsiyum ihtiyacının %14'unu karşılar.
Demir (mg)	1,42	Bu menü günlük demir ihtiyacının %10'unu karşılar.

*Değerler ortalama bir yetişkinin referans alım düzeyi (8400 kJ/2000 kcal) üzerinden belirlenmiştir.

*Günlük alınması gereken kalori, karbonhidrat, protein ve yağ miktarı her bireye göre değişiklik gösterir.

*Depolama, hazırlama ve pişirme yöntemine bağlı olarak C vitamini kayıpları görülebilir.



PORSİYON
BAŞI
46,95
KKAL



BAL KABAĞI ÇORBASI

Malzeme

Miktar

Birim

Knorr Tarhana Çorbası

Su

Ayçiçek yağı

Balkabağı

Un

Domates salçası

Knorr Sebzeli Çeşni

1

20

300

4

200

100

50

kg

lt

ml

kg

gr

gr

gr

Balkabaklarını haşlayıp blendırdan geçirin. Knorr Tarhana çorbasını (1000 gr) ve 5 litre soğuk su ile eriyene kadar karıştırın. Aynı bir tencerede ayçiçek yağı ile un ve salçayı sırasıyla kavurun. 15 lt su ve çeşniyi ekleyin ve kaynatın. Kaynayan suya karışımı ve balkabağını ekleyin. 15 dakika kısık ateşte pişirin.



PORSİYON
BAŞI
412,5
KKAL



MEZGİT PANE

Malzeme

Miktar

Birim

Mezgit fileto

Knorr Çıtır Kaplama Harcı

Su

Ayçiçek Yağı

12

3

750

4

kg

kg

ml

lt

Çıtır kaplama harcının 500 gr sos tenceresinde 750 ml soğuk su ile karıştırın. Çırpma teli yardımıyla sos haline getirin. Kalan 2250 gr lık çıtır kaplama harcını bir tepsiye alın. Mezgit fileto ları önce sosa bulayın. Sonra da toz halindeki kaplama harcına bulayarak kızgın yağa atın ve renk alana kadar kızartın.

PORSİYON
BAŞI

43,16
KKAL



PATLICAN PİLAKİ

Malzeme

Miktar

Birim

Köz patlıcan	3	kg
Karabiber	10	gr
Knorr Acisso	30	gr
Taze fesleğen	30	gr
Süzme yoğurt	2	kg
Labne peyniri	300	gr
Knorr Sarımsaklı Çeşni	15	gr
Knorr Sebzeli Çeşni	15	gr
Knorr Napoliten Sos	300	gr
Su	1,5	ml
Tuz	10	gr

Közlenmiş patlıcanlar doğrayıp, tuz ve karabiber ile lezzetlendirin. 1/1 65 lik gastronom küvetin içerisine serin. Yoğurt ve labne peyniri çeşniler ile lezzetlendirin ve patlıcanın üzerine serip palet ile düz bir şekil verin. Su ve napoliten sos ilave edip kaynatın. Kaynayan karışıma taze fesleğen ekleyin ve soğutun. Soğutulan sos karışımın en üst katmanı olacak şekilde hazırlanan küvetimize serin. 1 gün dinlendirildikten sonra servis edin.

PORSİYON
BAŞI

111,29
KKAL



BROWNIE

Malzeme

Miktar

Birim

Carte d'Or Browni	1,5	kg
Carte d'Or Pandispanya	1,5	kg
Yumurta	19	adet
Kakao	40	gr
Ayçiçekyağı	250	ml
Su	600	ml

Yumurta, ılık su ve ayçiçek yağı mikserde koyun. Üzerine browni ve pandispanya mix ekleyin. Son olarak kakao ekleyip mikserde önce yavaş devirde sonra hızlı devirde 7-8 dakika çırpın. Daha sonra 50x70 ebatlarındaki gastronom tepsilere yağlı kağıt serip ürünümüzü ilave edin. Önceden ısıtılmış fırında 170 derecede 30 dakika pişirin.

25. Gün Menüsü

TOYGA ORBAS
(YAYLA)
BAHÇIVAN KEBAP
İSTANBUL PİLAVI

Toplam Enerji ve Besin Öğesi İçeriği (1 Porsiyon)

Enerji (kcal)	710,66	
Karbonhidrat (g)	72,59	
Protein (g)	28,58	Bu menü günlük protein ihtiyacının %57'sini karşılar.
Yağ (g)	33,59	
Lif (g)	4,97	Bu menü günlük lif ihtiyacının %40'ını karşılar.
C vitamini (mg)	26,55	
Kalsiyum (mg)	82,45	Bu menü günlük kalsiyum ihtiyacının %10'unu karşılar.
Demir (mg)	4,22	Bu menü günlük demir ihtiyacının %30'unu karşılar.

*Değerler ortalama bir yetişkinin referans alım düzeyi (8400 kJ/2000 kcal) zerinden belirlenmiştir.

*Günlük alınması gereken kalori, karbonhidrat, protein ve yağ miktarı her bireye göre değişiklik gösterir.

*Depolama, hazırlama ve pişirme yöntemine bağlı olarak C vitamini kayıpları görülebilir.



PORSİYON
BAŞI
46,26
KKAL



TOYGA ÇORBASI

Malzeme

Miktar

Birim

Knorr Yayla Çorbası

Su	1	kg
Buğday	20	lt
Nohut	200	gr
Un	300	gr
Yoğurt	300	gr
Yumurta sarısı	400	gr
Knorr Sarımsaklı Çeşni	3	adet
Kuru nane	20	gr
Margarin	20	gr
	150	gr

Nohut ve Buğdayı bir gün önceden ıslayın ve haşlayın. Ambalajın içindekileri (1000 g), un, yoğurt, sarımsaklı çeşni, yumurta sarısını 5 litre soğuk su ile eriyene kadar iyice karıştırın. 15 litre suyu ayrı bir kazanda nohut ve buğday ile birlikte kaynatın. Karışımı kaynayan suya karıştırarak ilave edin. Kaynamaya başladıktan itibaren 15 dakika kısık ateşte pişirin. Üzerine margarinle kuru naneyi yakın, çorbaya ilave edin, sonrasında servis edin.



PORSİYON
BAŞI
303,9
KKAL



BAHÇIVAN KEBAP

Malzeme

Miktar

Birim

Dana eti	7	kg
Patlıcan	3	kg
Kabak	2	kg
Bezelye	1	kg
Arpacık soğan	2	kg
Patates	4	kg
Sivri biber	1	kg
Domates	1	kg
Knorr Domatesli Soğanlı Çeşni	100	gr
Knorr Demi Glace Sos	100	gr
Knorr Sebzeli Çeşni	50	gr
Tuz	10	gr
Kekik	20	gr
Ayçiçek yağı	600	ml
Domates salçası	600	gr

Kuşbaşı doğranmış dana etlerini kavurun. Etler suyunu çekince arpacık soğanı ve margarin ekleyin, tekrar kalan suyu çekince etlerin üzerini geçecek kadar su verin. Etler yumuşayınca salça ilave edin. Patlıcanı alaca soyun ve tüm sebzeleri küp şeklinde doğrayın sırasıyla önce patates, kabak, biberler ve domatesi ekleyin, kaynamaya bırakın. Ayrı bir tencerede demi galce sos, sebzeli çeşni ve domates soğanlı çeşniyi soğuk suda homojen hale getirin ve kaynayan yemeğe ekleyin. Sebzeler yumuşadıktan sonra 10 dakika daha kısık ateşte pişirin, tuz ve kekiğini ekleyip servis edin.



Malzeme

Miktar

Birim

Prinç	6	kg
Ayçiçek Yağı	400	gr
Margarin	200	gr
Bezelye	1	kg
Badem	1	kg
Tavuk göğüs	2	kg
Knorr Tikka Masala Çeşni	100	gr
Knorr Sebzeli Çeşni	50	gr
Knorr Tavuk Bulyon	100	gr

Pirinci ıslayın,yıkayın,bezelyeleri ve tavuk göğsünü haşlayın ve didikleyin.Pilav suyu için ayrı bir tencerede Knorr tikka masala,sebzeli çeşni ve bulyonu kaynatın.Pilav için önce bademleri kavurun sonra pirinci ilave edip kavurun.Sonra suyunu verin ve demlenmeye bırakın.Dinlenen pirinç pilavına didiklenmiş tavuk göğsünü ve bezelyeleri ekleyip karıştırın,sonrasında servis edin.

26. Gün Menüsü

MİNESTRONE ÇORBA
TAVUK ŞİNİTZEL
SEBZELİ PATATES KEK
ELMALI TARÇINLI
DAMLAMALI SAKIZLI
MUHALLEBİ

Toplam Enerji ve Besin Ögesi İeriği (1 Porsiyon)

Enerji (kcal)	792,7	
Karbonhidrat (g)	51,57	
Protein (g)	34,88	Bu menü günlük protein ihtiyacının %70'ini karşılar.
Yağ (g)	49,57	
Lif (g)	3,7	Bu menü günlük lif ihtiyacının %30'unu karşılar.
C vitamini (mg)	37,77	
Kalsiyum (mg)	168,07	Bu menü günlük kalsiyum ihtiyacının %21'ini karşılar.
Demir (mg)	6,02	Bu menü günlük demir ihtiyacının %43'n karşılar.

*Değerler ortalama bir yetişkinin referans alım düzeyi (8400 kJ/2000 kcal) zerinden belirlenmiştir.

*Günlük alınması gereken kalori, karbonhidrat, protein ve yağ miktarı her bireye göre değişiklik gösterir.

*Depolama, hazırlama ve pişirme yöntemine bağlı olarak C vitamini kayıpları görülebilir.



PORSİYON
BAŞI
23,35
KKAL



MİNESTRONE ÇORBA

Malzeme

Miktar

Birim

Knorr Domates Çorbası

Su

Havuç

Taze fesleğen

Kereviz

Barbunya

Taze fasulye

Kabak

Ispanak

Spagetti makarna

Knorr Tavuk Bulyon

Knorr Sebzeli Çeşni

1,5

20

300

30

1

300

300

300

500

300

50

50

kg

lt

gr

gr

kg

gr

gr

gr

gr

gr

gr

gr

Ambalajın içindeki (1500 g), 5 litre soğuk su ile eriyene kadar iyice karıştırın. 15 litre suyu ayrı bir kazanda bulyon ve çeşni ile birlikte kaynatın. Barbunya ve diğer sebzeleri küpler halinde doğrayın ve haşlayın, spagettileri küçük parçalar halinde kırın, çorba karışımını kaynayan suya karıştırarak ilave edin. Sebzeleri, spagettileri ve barbunyayı da karışıma ilave edin. Fesleğenleri doğrayıp çorbaya ekleyin. Kaynamaya başladıktan itibaren 15 dakika kısık ateşte pişirip servis edin.



PORSİYON
BAŞI
602,6
KKAL



TAVUK ŞİNİTZEL

Malzeme

Miktar

Birim

Tavuk Göğüs

Knorr Çıtır Pane Harcı

Ayçiçek yağı

12

3

4

kg

kg

lt

Tavuk göğüslerini su ile nemlendirin, sonra pane harcı ile kaplayın, kızgın yağda kızartın.



PORSİYON
BAŞI
55,41
KKAL



SEBZELİ PATATES KEK

Malzeme

Miktar

Birim

Knorr Sütü Patates Püresi

Su (püre için)

Margarin

İç Harç İçin:

Knorr Sebzeli Çeşni

Kuru soğan

Ispanak

Kapya biber

Beşamel Sos İçin:

Su (beşamel için)

Krema

Knorr Sade Meyane

Kaşar peyniri (rende)

2

8

50

20

500

4

750

1

200

250

250

kg

lt

gr

gr

gr

kg

gr

lt

ml

gr

gr

Kuru soğanı, ıspanağı, kapya biberi tencere de soteleyin, üzerine sıcak suyu ve rama kremayı ilave ederek sade meyane ile bağlayın. Sebzeli çeşni ve yeterince tuz, karabiber ile lezzetlendirin. Patates püresi sert bir kıvamda yapılarak, hafif yağladığımız tepsiye patates püresinin yarısını yayın. Üzerine hazırlamış olduğumuz ıspanağı ve üzerine de kalan patates püresini yayın, kaşar peyniri üzerine serpiştirin, 200 derecede 15 dakika kızartın. 5 kg Damla sakızlı muhallebiyi ve nişastayı 3 litre süt ile homojen hale getirin, elmaları rendeleyin. Aynı bir tencerede 3 litre sütü, 6 litre suyu ve şekeri kaynatın, tarçını ekleyin. Kaynamaya başlayınca homojen hale getirdiğimiz karışımı ağır ağır tencereye ekleyin ve sürekli karıştırın. Kaynamaya başlayınca rendelenmiş elmayı ekleyin, 5 dakika kaynatın, kaselere doldurun.



PORSİYON
BAŞI
111,34
KKAL



ELMALI TARÇINLI DAMLA SAKIZLI MUHALLEBİ

Malzeme

Miktar

Birim

Carte d'Or Damla Sakızlı Muhallebi

Su

Süt

Nişasta

Şeker

Elma

Tarçın

1,5

6

6

420

750

2

50

kg

lt

lt

gr

gr

kg

gr

5 kg Damla sakızlı muhallebiyi ve nişastayı 3 litre süt ile homojen hale getirin, elmaları rendeleyin. Aynı bir tencerede 3 litre sütü, 6 litre suyu ve şekeri kaynatın, tarçını ekleyin. Kaynamaya başlayınca homojen hale getirdiğimiz karışımı ağır ağır tencereye ekleyin ve sürekli karıştırın. Kaynamaya başlayınca rendelenmiş elmayı ekleyin, 5 dakika kaynatın, kaselere doldurun.

27. Gün Menüsü

LEBENİYE ÇORBASI
(TUTMAÇ)
KAĞIT KEBABI
DOMATESLİ
BULGUR PİLAVI
NPLT.SOS

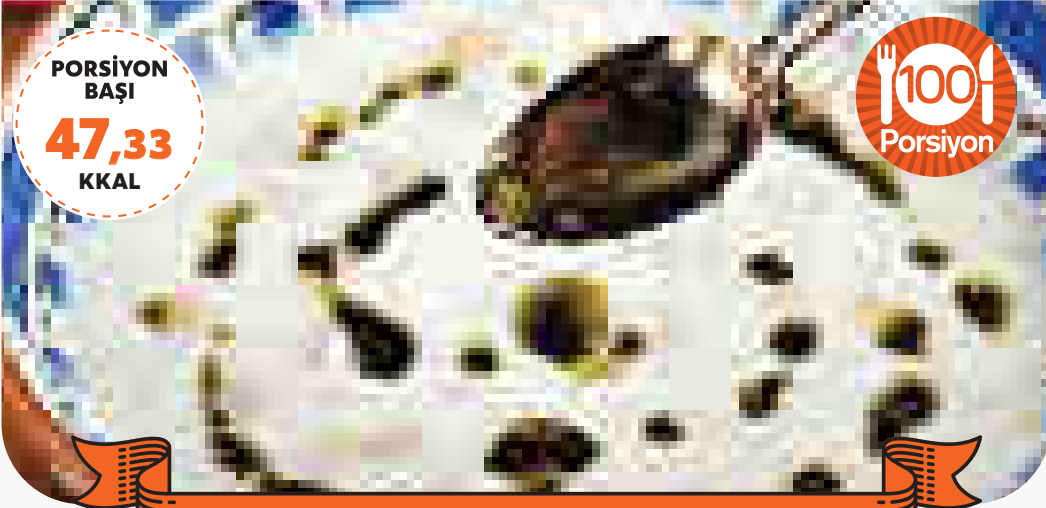
Toplam Enerji ve Besin Ögesi İçeriği (1 Porsiyon)

Enerji (kcal)	555,1	
Karbonhidrat (g)	63,87	
Protein (g)	22,09	Bu menü günlük protein ihtiyacının %44'ünü karşılar.
Yağ (g)	22,73	
Lif (g)	9,3	Bu menü günlük lif ihtiyacının %74'ünü karşılar.
C vitamini (mg)	16,05	
Kalsiyum (mg)	65,62	
Demir (mg)	6,08	Bu menü günlük demir ihtiyacının %40'ını karşılar.

*Değerler ortalama bir yetişkinin referans alım düzeyi (8400 kJ/2000 kcal) üzerinden belirlenmiştir.

*Günlük alınması gereken kalori, karbonhidrat, protein ve yağ miktarı her bireye göre değişiklik gösterir.

*Depolama, hazırlama ve pişirme yöntemine bağlı olarak C vitamini kayıpları görülebilir.



PORSİYON
BAŞI
47,33
KKAL



LEBENİYE ÇORBASI

Malzeme

Miktar

Birim

Knorr Tutmaç Çorbası

Su	1,8	kg
Un	20	lt
Yoğurt	400	gr
Yumurta sarısı	500	gr
Knorr Sarımsaklı Çeşni	3	adet
Kıyma	30	gr
Nohut	500	gr
	300	gr

Nohutları bir gün önce ıslatıp haşlayın. Ambalajın içindekileri (1800 g), un, yoğurt, sarımsaklı çeşni, yumurta sarısını 5 litre soğuk su ile eriyene kadar iyice karıştırın. Aynı bir tencerede kıymayı kavurun. 15 litre suyu ekleyip kaynatın. Karşımı ve haşlanmış nohutları kaynayan suya karıştırarak ilave edin. Kaynamaya başladıktan itibaren 15 dakika kısık ateşte pişirip servis edin.



PORSİYON
BAŞI
217,15
KKAL



KAĞIT KEBABI

Malzeme

Miktar

Birim

Dana eti	5	kg
Bezelye	1	kg
Havuç	2	kg
Kuru soğan	1	kg
Ayçiçek yağı	500	ml
Domates	1,5	kg
Patates	1,5	kg
Patlıcan	2	kg
Salça	500	gr
Knorr Domatesli Soğanlı Çeşni	100	gr
Knorr Demi Glace Sos	100	gr
Knorr Sebzeli Çeşni	50	gr
Knorr Sarımsaklı Çeşni	25	gr

Dana eti ve soğanları kavurun. Havucu ve patatesi ilave ederek kavurmaya devam edin. Salçasını ilave edin kavurun. Patlıcan ve haşlanmış bezelyeyi ilave edip yemeğin suyunu verin, kaynamaya bırakın. Aynı bir tencerede demi glace sos, et bulyon, domates soğanlı çeşni ve sebzeli çeşniyi soğuk su ile homojen hale getirin, kaynayan yemeğe ilave edin. Domates ilave ederek 15 dakika daha kısık ateşte pişirin. Yağlı kağıtları porsiyona göre kesin, ıslatın ve kase içerisinde yemeği sararak hazır edin. Sardığınız kağıt kebablarını fırın tepsilerine dizin ve 180 derece fırında kağıtlar rengi dönene kadar pişirin.



PORSİYON
BAŞI

290,62
KKAL



BAHARATLI YEŞİL MERCİMEKLİ BULGUR PİLAVI

Malzeme

Miktar

Birim

Bulgur	6	kg
Ayçiçek yağı	400	gr
Kuru soğan	1	kg
Domates	3	kg
Knorr Domatesli Soğanlı Çeşni	100	gr
Knorr Sebzeli Çeşni	50	gr
Knorr Cajun Çeşni	100	gr
Knorr Et Bulyon	200	gr
Margarin	200	gr
Yeşil Mercimek	1	kg

Yeşil mercimek ıslanır, haşlanır, bulgur ıslanır, süzülür, margarin ve sıvı yağ ile bulgur kavurun. Aynı bir tencerede pilavın suyu için domates soğanlı çeşni, sebzeli çeşni, cajun çeşnisi ve et bulyon kaynatın. Kavrulmuş bulgura yeşil mercimek ekleyin, suyunu verin kısık ateşte demleyin.

28. Gün Menüsü

BADEMLİ
BROKOLİ ÇORBASI
DANA EMENSE
ÖZBEK PİLAVI
KAHVELİ
KREM KARMEL

Toplam Enerji ve Besin Ögesi İçeriği (1 Porsiyon)

Enerji (kcal)	905,91	
Karbonhidrat (g)	69,92	
Protein (g)	36,24	Bu menü günlük protein ihtiyacının %70'ini karşılar.
Yağ (g)	53,19	
Lif (g)	2,18	Bu menü günlük lif ihtiyacının %17'sini karşılar.
C vitamini (mg)	35,21	
Kalsiyum (mg)	168,21	Bu menü günlük kalsiyum ihtiyacının 1/5'ini karşılar.
Demir (mg)	3,83	Bu menü günlük demir ihtiyacının 1/4'ünü karşılar.

*Değerler ortalama bir yetişkinin referans alım düzeyi (8400 kJ/2000 kcal) üzerinden belirlenmiştir.

*Günlük alınması gereken kalori, karbonhidrat, protein ve yağ miktarı her bireye göre değişiklik gösterir.

*Depolama, hazırlama ve pişirme yöntemine bağlı olarak C vitamini kayıpları görülebilir.



PORSİYON
BAŞI
55,44
KKAL



BADEMLİ BROKOLİ ÇORBASI

Malzeme

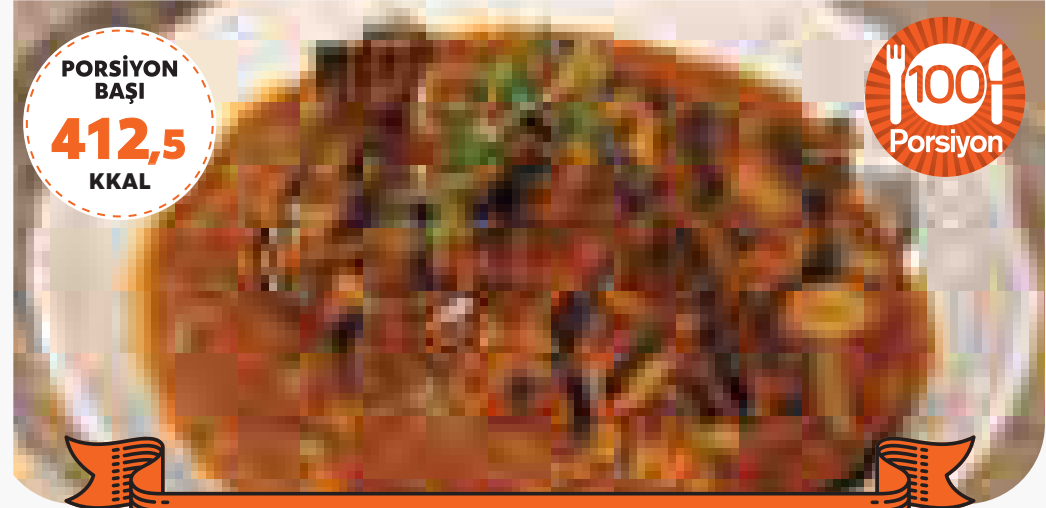
Miktar

Birim

Knorr Brokoli Çorbası

Su	1	kg
Havuç	20	kg
Kuru soğan	1	kg
Patates	500	gr
Ayçiçek yağı	500	gr
Un	300	ml
Krema	200	gr
Knorr Sebzeli Çeşni	300	ml
	50	gr

Ambalajın içindekileri (1000 g) ve , 5 litre soğuk su ile eriyene kadar iyice karıştırın. Tencerede ayçiçek yağı ile juru soğan, rendelenmiş havuç, küçük küpler halinde doğranmış patates ile unu kavurun. 15 litre su ve sebzeli çeşniyi ekleyin, kaynatın. Kaynadıktan sonra blendırdan geçirin. Soğuk suda eritilen çorbayı kaynayan karışıma ekleyin. Son olarak kremasını ekleyip kaynamaya başladıktan itibaren 15 dakika kısık ateşte pişirip servis edin



PORSİYON
BAŞI
412,5
KKAL



DANA EMENSE

Malzeme

Miktar

Birim

Dana tranç jülyen	12	kg
Kapya biberi jülyen	1,5	kg
Sivri biber jülyen	1	kg
Mantar jülyen	2	kg
Kornişon turşu jülyen	1	kg
Kuru soğan pıyaz	1,5	kg
Krema	1	lt
Ayçiçek yağı	400	gr
Margarin	300	gr
Knorr Demi Glace Sos	100	gr
Knorr Domatesli Soğanlı Çeşni	100	gr
Knorr Sebzeli Çeşni	50	gr
Domates salçası	300	gr

Dana eti ve soğanları ayçiçek yağı ile kavurun, etlerin üzerini geçecek kadar su verin. Etler yumuşayıp suyunu çekince, margarin, mantar, biber ve turşuları ekleyin. Sebzeler yumuşayıncaya salçasını ilave edip kavurun ve yemeğin üzerini geçecek kadar su verin, kaynamaya bırakın. Aynı bir tencerede demi glace sos, sebzeli çeşni ve domates soğanlı çeşniyi soğuk suyla homojen hale getirin ve kaynayan yemeğe ilave edin. Son olarak kremasını ekleyerek 10 dakika kısık ateşte pişirip servis edin.



PORSİYON BAŞI
337,07
KKAL



ÖZBEK PİLAVI

Malzeme

Miktar

Birim

Prinç	6	kg
Dana kuşbaşı	2	kg
Havuç	700	gr
Kuş üzümü	100	gr
Kuru soğan	500	gr
Karabiber	15	gr
Kimyon	25	gr
Knorr Et Bulyon	100	gr
Knorr Sarımsaklı Çeşni	50	gr
Knorr Sebzeli Çeşni	50	gr
Su	9	lt
Ayçiçek yağı	500	ml
Margarin	200	gr

Dana eti, havuç ve kurusoğanı soteleyin, etler yumuşayınca kadar pişirin. Pilav suyu için tencerede su, et bulyon, sebzeli çeşni, ve sarımsaklı çeşni kaynatın. Kuş üzümünü ıslatın. Aynı bir tencerede yıkanmış süzölmüş olan pirinçleri kavurun. Kimyon ve karabiber ekleyin, son olarak kavru lan etleri kavru lan pirince ekleyip pilavın suyunu verin.



PORSİYON BAŞI
100,9
KKAL



KAHVELİ KREM KARAMEL

Malzeme

Miktar

Birim

Carte d'Or Krem Karamel	1,65	kg
Süt	11	lt
Nescafe	50	gr

1.65 kg Carte Dor krem karameli ve kahveyi 3 litre süt ile homejen hale getirin. Aynı bir tencerede 8 litre sütü kaynatın, homojene olmuş karışımı kaynayan süte ilave edin. Kısık ateşte sürekli karıştırarak 5-6 dakika kaynatın. Kaselerin altına 1 çaykaşığı kadar karamel şurubu dökün ve üzerine kaydattığınız tatlıyı doldurun, 1 gün +4 derecede soğutun ve servis edin.

29. Gün Menüsü

ANADOLU ÇORBA KABAK SANDAL SEFASI SU BÖREĞİ

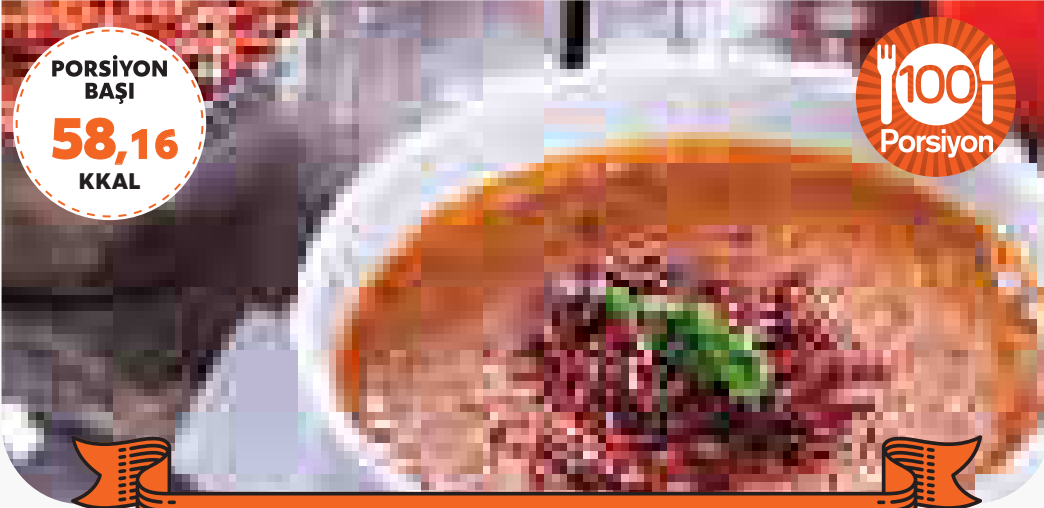
Toplam Enerji ve Besin Ğesi İçeriği (1 Porsiyon)

Enerji (kcal)	444	
Karbonhidrat (g)	47,1	
Protein (g)	13,85	Bu menü günlük protein ihtiyacının 1/4'n karşılar.
Yağ (g)	25,12	
Lif (g)	3,52	Bu menü günlük lif ihtiyacının 1/4'n karşılar.
C vitamini (mg)	21,44	
Kalsiyum (mg)	83,15	Bu menü günlük kalsiyum ihtiyacının %10'unu karşılar.
Demir (mg)	3,01	Bu menü günlük demir ihtiyacının 1/5'ini karşılar.

*Değerler ortalama bir yetişkinin referans alım düzeyi (8400 kJ/2000 kcal) zerinden belirlenmiştir.

*Günlük alınması gereken kalori, karbonhidrat, protein ve yağ miktarı her bireye göre değişiklik gösterir.

*Depolama, hazırlama ve pişirme yöntemine bağlı olarak C vitamini kayıpları görülebilir.



PORSİYON
BAŞI
58,16
KKAL



ANADOLU ÇORBA

Malzeme

Miktar Birim

Knorr Ezogelin Çorbası	1,2	kg
Su	20	lt
Un	300	gr
Domates salçası	400	gr
Ayçiçek yağı	400	ml
Domates rende	1	kg
Kuru soğan	500	gr
Tuz	20	gr
Pulbiber	10	gr
Kimyon	70	gr

Ambalajın içindekileri (1000 g) ve , 5 litre soğuk su ile eriyene kadar iyice karıştırın. Tencerede ayçiçek yağı ve margarin ile kuru soğan, rendelenmiş domates un ve salçayı kavurun. 15 litre su ekleyin kaynatın. Soğuk suda eritilen çorbayı kaynayan karışıma ekleyin. Son olarak tuz, pulbiber ve kimyonu ekleyip, Kaynamaya başladıktan itibaren 15 dakika kısık ateşte pişirip servis edin.



PORSİYON
BAŞI
111,35
KKAL



KABAK SANDAL SEFASI

Malzeme

Miktar Birim

Kabak	50	adet
Dana kıyma	500	gr
Knorr Soyalı Yemek Harcı	1,5	gr
Su	10	lt
Kuru soğan	1	kg
Domates salçası	300	gr
Beşamel Sos için:		
Su (beşamel için)	2	lt
Krema	500	ml
Knorr Sade Meyane	600	gr
Kaşar peyniri (rende)	500	gr
Knorr Sebzeli Çeşni	50	gr
Tuz	10	gr
Muskat	0.33	adet

Kabakları ortadan ikiye dikine bölün, orta kısımlarını alın ve haşlayın (isteğe göre kızartılabilir). 1.5 kg soyalı yemek harcını 3 litre su ile ıslayın. Aynı bir tencerede kuru soğan ve kıymayı kavurun, salçasını ilave edin. 7 litre suyu ve ıslamış olduğumuz yemek harcını ilave edin kaynatın. Pişirme işlemi bitince hazırladığımız bu harcı süzün, süzülen kıymalı karışımı kabakların içerisine doldurun ve fırın tepsilerine dizin. Süzülen sosu yemeğin üzerine verin. Aynı bir tencerede beşamel sos için su, sebzeli çeşni muskat rendesini ve kremayı kaynatın. Sade meyane ile üstten bağlayın, kabakların üzerine gezdirin ve en son rendelenmiş kaşar peynirlerini kabakların üzerine koyarak 180 derece fırında peynir kızarana kadar pişirin.

PORSİYON
BAŞI
275
KKAL



SU BÖREĞİ

Malzeme

Miktar

Birim

Su böreği Huzur Gıda tarafından hazır olarak gelecektir.

30. Gün Menüsü

HARİRA ÇORBASI
HASANPAŞA KÖFTE
FİRİĞ PİLAVI
ÇİLEKLİ ŞARLOT
PASTA

Toplam Enerji ve Besin Ögesi İçeriği (1 Porsiyon)

Enerji (kcal)	845,16	
Karbonhidrat (g)	72,84	
Protein (g)	33,65	Bu menü günlük protein ihtiyacının %65'ini karşılar.
Yağ (g)	46	
Lif (g)	7,93	Bu menü günlük lif ihtiyacının 3/5'ini karşılar.
C vitamini (mg)	18,51	
Kalsiyum (mg)	201,58	Bu menü günlük kalsiyum ihtiyacının 1/4'n karşılar.
Demir (mg)	6,16	Bu menü günlük demir ihtiyacının 2/5'ini karşılar.

*Değerler ortalama bir yetişkinin referans alım düzeyi (8400 kJ/2000 kcal) zerinden belirlenmiştir.

*Günlük alınması gereken kalori, karbonhidrat, protein ve yağ miktarı her bireye göre değişiklik gösterir.

*Depolama, hazırlama ve pişirme yöntemine bağlı olarak C vitamini kayıpları görülebilir.



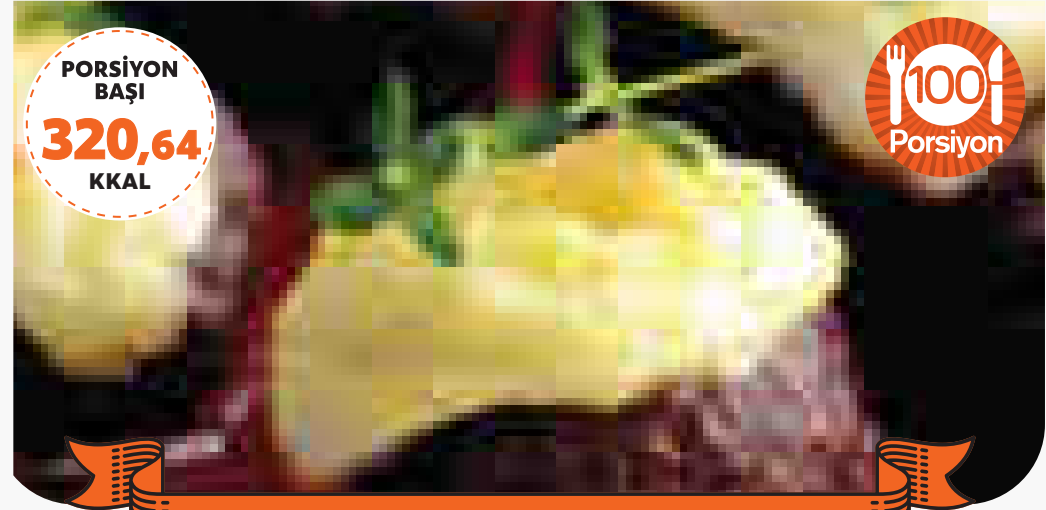
PORSİYON
BAŞI
82,96
KKAL



HARİRA ÇORBASI

Malzeme	Miktar	Birim
Knorr Tutmaç Çorbası	1,5	kg
Su	20	lt
Knorr Tikka Masala Çeşni	50	gr
Kapya biber	1	kg
Nohut	300	gr
Un	400	kg
Ayçiçek yağı	400	ml
Maydanoz	0,05	kg
Tavuk göğüs	1	kg

Nohutları bir gün önce ıslatıp haşlayın. Ambalajın içindekileri (1000 g) , 5 litre soğuk su ile eriyene kadar iyice karıştırın. Tencerede ayçiçek yağı ile küçük küpler halinde doğranmış tavuk göğüslerini ve kapya biberlerini ve unu kavurun, 15 litre su ekleyin kaynatın. Soğuk suda eritilen çorbayı kaynayan karışıma ekleyin. Son olarak haşlanmış nohutu ekleyin, kaynamaya başladıktan itibaren 15 dakika kısık ateşte pişirip üzerine maydanoz ile servis edin.



PORSİYON
BAŞI
320,64
KKAL



HASANPAŞA KÖFTE

Malzeme	Miktar	Birim
Malzeme		
Köftelik kıyma	7,2	kg
İnce esmer bulgur	145	gr
Kuru soğan (rende)	650	gr
Knorr Köfte Harcı	800	gr
Su	830	ml
Kimyon	40	gr
Karabiber	30	gr
Sarımsak	30	gr
Galetu unu	220	gr
Patates Püresi için:		
Knorr Pratik Patates	600	gr
Su	4	lt
Süt	500	ml
Margarin	150	gr
Knorr Köfte Harcı	25	gr
Sos için:		
Salça	500	gr
Un	100	gr
Knorr Demi Glace Sos	100	gr
Tuz	10	gr
Karabiber	10	gr
Knorr Sebzeli Çeşni	50	gr
Kaşar peyniri	1,5	kg
Ayçiçek yağı	400	ml

Knorr köfte harcını reçetedeki su, bulgur ve baharatlar ile ıslayın, 30 dakika dinlendirin. Soğanı rendeleyin, kıyma ve galeta unu ile yoğurun köfte hamuru elde edin. Hasanpaşa köfte şeklinde şekillendirin, fırın tepsilerine dizin 130 derece fırında 15 dakika ön pişirme yapın. Tencerede su ve süt ısıtın, sebzeli çeşni, margarin karışımı kaynamaya yakın pratik patates ekleyin, kaynatın, dinlendirin. Yapılan püreyi krema torbası ile köftelerin üzerine sıkın. Sos için ayrı bir tencerede salça ve unu kavurun, suyunu verin, kaynamaya bırakın. Demi glace sosu ve sebzeli çeşniyi soğuk suda homejen hale getirin ve kaynaya sosa ilave edin, tuz ve karabiber ile lezzetlendirin. Hazırlanan sosu fırın tepsilerine verin, son olarak pürenin üzerine kaşar peyniri rendesi koyarak 180 derece fırında kaşar peynirleri kızarana kadar pişirin.



PORSİYON
BAŞI
271,87
KKAL

100
Porsiyon

FİRİĞ PİLAVI

Malzeme

Miktar

Birim

Firig (isli bulgur)	6	kg
Margarin	300	gr
Ayçiçek yağı	400	ml
Knorr Et Bulyon	100	gr
Nohut	400	gr
Kuru soğan	1	kg
Su	10	lt

Nohutları bir gün önceden ıslatıp haşlayın. Pilavın suyu için 10 litre suyu ocağa koyup et bulyonunu ekleyip kaynatın. Aynı bir tencerede kuru soğan ve bulguru kavurun, kavruktan bulgura suyunu verip demlenmeye bırakın.



PORSİYON
BAŞI
169,95
KKAL

100
Porsiyon

ÇİLEKLİ ŞARLOT PASTA

Malzeme

Miktar

Birim

Carte d'Or Buffet Pandispanya	1	kg
Yumurta	13	adet
Su	150	ml
Kakao	20	gr
Şeker	300	gr
Su	1,5	lt
Üst Krema için:		
Carte d'Or Buffet İç Krema	1000	gr
Carte d'Or Çilekli Puding	150	gr
Krema	800	ml
Süt	2,25	lt

Buffet pandispanya, yumurta, su ve kakaoyu mikserde yüksek devirde 8-10 dk çırpın. Tepsiye dökün, fırında 30 dk 180 derecede pişirin. Fırından çıkardıktan sonra kaynamış olan 300 gr şeker ve 1500 ml suyu (şerbet) pandispanyanın üzerine verin. Buffet iç kremayı, Carte D'or Muzlu puding, kremayı ve sütü mikserde yüksek devirde 8-10 dk çırpın. Pandispanyanın üzerine verin mika veya spatula yardımıyla üzerini düzeltin.

