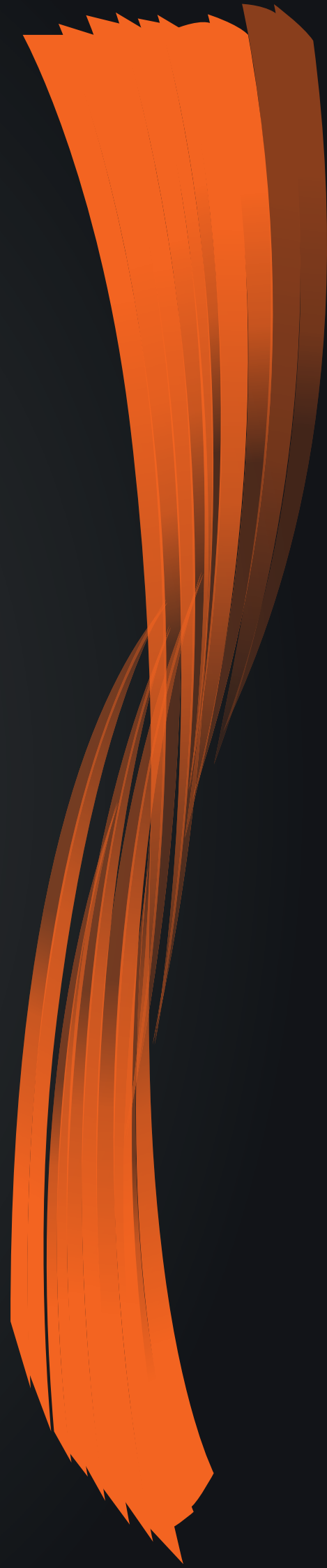




pera ev Yemekleri



Lezzetin Mimarı



MENÜLER

ZEYTİNYAĞLILAR

Bakla Tava
Kayseri Ezme
Havuç Mücver
Patlıcan Biber Tava
İmam Bayıldı
Zeytinyağlı Bakla
Kabak Kızartma
Zeytinyağlı Çalı Fasülye
Zeytinyağlı Kereviz
Zeytinyağlı Pırasa
Zeytinyağlı Pilaki
Zeytinyağlı Patlıcan, Soslu
Zeytinyağlı Biber Dolma
Zeytinyağlı Taze Fasülye
Zeytinyağlı Karışık Dolma
Zeytinyağlı Yer Elması
Zeytinyağlı Lahana Dolma
Zeytinyağlı Yaprak Dolma

BÖREKLER

Bohça Böreği
Kıymalı Su Böreği
Ispanaklı Börek
Kıymalı Salon Böreği
Kaşarlı Krokot
Kıymalı Tepsı Böreği
Kıymalı Puf Böreği
Kol Böreği
Muska Böreği
Nemse Böreği
Pastırmalı Börek
Sosisli Börek
Saç Böreği
Talaş Böreği
Saray Böreği (Çeşitli)
Tatar Böreği
Sigara Böreği
Tavuklu Börek
Tavuklu Saray Böreği

MAKARNA ÇEŞİTLERİ

Domatesli Makarna
Domates Soslu
Kaşarlı Spagetti
Erişte
Fırın Makarna
Kıymalı Kuskus
Peynirli Makarna

SALATALAR

Amerikan Salata
Karışık Salata
Ayrın
Karnıbahar Salata
Beyin Salata
Cacık
Roka Salata
Çoban Salata
Rus Salatası
Turp Havuç Salatası
Mevsim Salata
Patates Salata
Piyaz
Tavuk Izgara
Kıvırcık Salata
Marul Salata

KOMPOSTOLAR

Üzüm Komposto
Armut Komposto
Vişne Komposto
Ayva Komposto
Elma Komposto
Erik Komposto
Kayısı Komposto
Karışık Komposto
Karışık Komposto
Muz Komposto

TURŞULAR

Yumurtalı Piyaz
Biber Turşusu
Domates Turşusu
Karışık Turşu
Salatalık Turşusu
Şalgam Turşusu
Kırmızı Pancar Turşusu
Lahana Turşusu

HAMUR TATLILAR

Dilber Dudağı
Tulumba Tatlısı
Hanım Göbeği
Vezir Parmağı
İrmik Helvası
Yassı Kadayıf
Kabak Tatlısı
Tel Kadayıf
Kemalpaşa Tatlısı
Lokma Tatlısı
Revani
Samsa Tatlısı
Badem Tatlısı
Şekerpare
Burma Tatlısı
Tahin Helvası
Bülbül Tatlısı

SÜTLÜ TATLILAR

Aşure
Fırın Sütlaç
Kazan Dibi
Keşkül
Krem Şokola
Muhallebi
Pamuk Prenses Tatlısı
Pelte
Tavuk Göğsü
Zerde

MENÜLER

ÇORBALAR

Kremalı Tavuk Suyu
Un Çorbası
Yayla Çorbası
Sebze Çorbası
Bezelyeli Sebze Çorbası
Düğün Çorbası
Et Suyu Sade
Ezogelin Çorba
Kremalı Domates Çorbası
Mantar Çorbası
Mercimek Çorbası
Paça Çorbası
Şehriye Çorbası
Tarhana Çorbası
Terbiyeli İşkembe
Terbiyeli Paça

ET ÇEŞİTLERİ

Güveç Kebab
Bahçıvan Kebab
İslim Kebab
Kağıt Kebab
Dana Rostu
Çoban Kavurma
Kuzu Güveç
Sebzeli Kebab
Kuzu Tandır
Soslu Biftek
Şehriyeli Güveç
Orman Kebab
Talaş Kebabı
Papaz Yahni
Pürelİ Kebablar
Yalova Kebab
Et Sote
Rostu Pürelİ

ETLİ YEMEKLER

Domates Dolma
Etli Kuru Fasulye
Patates Oturtma
Etli Bamya
Etli Lahana Dolma
Patlıcan Dolma
Etli Barbunya
Etli Nohut
Patlıcan Karnıyarık
Etli Taze Fasulye
Patlıcan Musakka
Etli Yaprak Dolma
Yumurtalı Ispanak
Etli Türlü
Türlü Güveç
İşkembeli Nohut
Karışık Dolma
Etli Bezelye
Kıymalı Ispanak
Etli Biber Dolması
Kıymalı Karnıbahar
Etli Kabak Kalye
Kıymalı Mercimek
Etli Kabak Dolma
Kıymalı Semiz Otu
Etli Kış Türlüsü
Pastırmalı Kuru Fasulye

BÖREKLER

Bohça Böreği
Kıymalı Su Böreği
Ispanaklı Börek
Kıymalı Salon Böreği
Kaşarlı Kroket
Kıymalı Tepsi Böreği
Kıymalı Puf Böreği
Kol Böreği
Muska Böreği
Nemse Böreği
Pastırmalı Börek
Sosisli Börek
Saç Böreği
Talaş Böreği
Saray Böreği (Çeşitli)
Tatar Böreği
Sigara Böreği
Tavuklu Börek
Tavuklu Saray Böreği

IZGARALAR-SAKATATLAR

Antrikot
Balık Buğulama
Bonfile
Ciğer Yahni
Büftek
Fırın Tavuk
Izgara Köfte
Fırın Krem Tavuk Pirzola
Hindi Çeşitleri
Şiş Izgara
Tavuk Şinitzel
Tavuk Izgara
Yürek Yahni
Arnavut Ciğeri

PİLAVLAR

Acem Pilavı
Domatesli Pilav
Bağdat Pilavı
Havuçlu Pilav
Bezelyeli Pilav
Sultan Reşit Pilavı
Buhara Pilavı
Mercimekli Bulgur Pilavı
Bulgur Pilavı
Ciğerli Pilav
Şehriyeli Pilav
Tavuklu Pilav
Keşkek Pilavı
Özbek Pilavı
Meyhane Pilavı
Patlıcanlı Pilav
Nohutlu Pilav
İç Pilav

KALORİ CETVELİ



Domates	1 Adet	14
Enginar (Orta Boy)	1 Adet	20
Patlıcan (Orta Boy)	1 Adet	28



Elma (Orta Boy)	1 Adet	60
Kayısı (Taze, Orta Boy)	1 Adet	8
Muz (Orta Boy)	1 Adet	100



Yoğurt (Yağlı)	100 gr	60
Süt (Yağlı)	100 gr	8
Yoğurt (Yağlı Meyveli)	100 gr	100

Biftek (Izgara)	100 gr	204
Hindi	100 gr	190
Kuzu (Yağlı, Izgara)	100 gr	282
Kuzu Ciğeri (Yağda)	100 gr	232
Salam	100 gr	446
Sosis	100 gr	287-300
Tavuk (Izgara)	100 gr	132
Tavuk Göğsü (Haşlanmış)	100 gr	150
Yumurta (Orta Boy)	100 gr	90
Yumurta Beyazı	100 gr	15
Yumurta Sarısı	100 gr	65



Margarin	1 Yemek Kaşığı (28 gr)	204
Sıvı Yağlar	1 Yemek Kaşığı (15 gr)	130
Tereyağı	1 Yemek Kaşığı (28 gr)	206

Beyaz Peynir (Yağlı)	100 gr	270
Kaşar Peyniri (Yağlı)	100 gr	410
Krema	28 gr	31
Permesan Peyniri	100 gr	440
Süt (Yağlı)	100 gr	68
Yoğurt (Yağlı)	100 gr	95



Günlük ortalama kişi başına kalori gereksinimi

Masa başı çalışanlar:	Kadın : 1700 - 1800	Erkek : 2200 - 2400
Ayak üstü çalışanlar:	Kadın : 2000 - 2100	Erkek : 2500 - 2900
Ağır iş çalışması:	Kadın : 2500 - 2900	Erkek : 3500 - 4000

Yukarıda belirtilen kalorilerin %20'si sabah, %40 öğle ve %40 akşam yemeklerinde sağlanmalıdır



pera ev
Yemekleri

• GIDA GÜVENLİĞİ •

- Sağlıklı Beslenme
- Gıda Güvenliği
- Hijyen

PERSONEL EĞİTİMİ

- 1- İhtiyaca Yönelik Eğitim
- 2- Mutfak Bazlı Eğitim
- 3- İşgüvenliği ve İşçi Sağlığı Eğitimi

- 1-Malzeme Kabul Sürecinde Gıda Güvenliği
- 2- Depolama Sürecinde Gıda Güvenliği
- 3- Yemek Üretim Sürecinde Gıda Güvenliği
- 4-Servis Öncesi ve Sonrası Süreçlerde Gıda Güvenliği

Sebze Dezenfeksiyonu
Ekipman Dezenfeksiyonu
El Dezenfeksiyonu
Ayak Havuzlarının Dezenfeksiyonu
Genel Temizlik



pera ev
Yemekleri



pera ev Yemekleri

Güven Dolu Sağlıklı Yarınlar Dileğiyle

Çağlayan Park Sokak No:29 Kağıthane / İstanbul
Tel: 0 212 806 68 27 peraevyemekleri@gmail.com