

## ADIYAMAN MERKEZ İLK-ORTA VE LİSELER OCAK AYI YEMEK LİSTESİ

	Kalori	1. Yemek	2. Yemek	3. Yemek		
02.01.2018 SALI	850	ETLİ KURU FASULYE(35)GR	TEL ŞEHRİYELİ PİRİNÇ PİLAVI	TURŞU	PET BARDAK KAPALI SU	POŞETLİ ROLL EKMEK
03.01.2018 ÇARŞAMBA	910	PATATES MUSAKKA(50)	ARPA ŞEHRİYELİ BULGUR PİLAVI	YOĞURT	PET BARDAK KAPALI SU	POŞETLİ ROLL EKMEK
04.01.2018 PERŞEMBE	890	KIYMALI MAKARNA (50)	MERCİMEK ÇORBA	SALATA	PET BARDAK KAPALI SU	POŞETLİ ROLL EKMEK
05.01.2018 CUMA	910	ETLİ TÜRLÜ (50)GR	ŞEHRİYELİ BULGUR PİLAVI	PORTAKAL	PET BARDAK KAPALI SU	POŞETLİ ROLL EKMEK
08.01.2018 PAZARTESİ	1150	ETLİ NOHUT(35)GR	ARPA ŞEHRİYELİ PİRİNÇ PİLAVI	HALKA TATLI	PET BARDAK KAPALI SU	POŞETLİ ROLL EKMEK
09.01.2018 SALI	890	KIYMALI MAKARNA (50)	MERCİMEK ÇORBA	SOSLANMIŞ TURP	PET BARDAK KAPALI SU	POŞETLİ ROLL EKMEK
10.01.2018 ÇARŞAMBA	980	ETLİ BEZELYE (50)GR	TEL ŞEHRİYELİ BULGUR PİLAVI	ELMA	PET BARDAK KAPALI SU	POŞETLİ ROLL EKMEK
11.01.2018 PERŞEMBE	850	ETLİ KURU FASULYE(35)GR	ARPA ŞEHRİYELİ PİRİNÇ PİLAVI	KARIŞIK TURŞU	PET BARDAK KAPALI SU	POŞETLİ ROLL EKMEK
12.01.2018 CUMA	935	KARIŞTIRMALI PİLAV (50)	MERCİMEK ÇORBA	HALKA TATLI	PET BARDAK KAPALI SU	POŞETLİ ROLL EKMEK
15.01.2018 PAZARTESİ	1125	ETLİ NOHUT(35)GR	ŞEHRİYELİ BULGUR PİLAVI	YOĞURT	PET BARDAK KAPALI SU	POŞETLİ ROLL EKMEK
16.01.2018 SALI	910	PATATES MUSAKKA(50)	ARPA ŞEHRİYELİ PİRİNÇ PİLAVI	TULUMBA TATLISI(3ADET)	PET BARDAK KAPALI SU	POŞETLİ ROLL EKMEK
17.01.2018 ÇARŞAMBA	1150	ETLİ TÜRLÜ (50)GR	ARPA ŞEHRİYELİ PİRİNÇ PİLAVI	ELMA	PET BARDAK KAPALI SU	POŞETLİ ROLL EKMEK
18.01.2018 PERŞEMBE	935	KARIŞTIRMALI PİLAV (50)	MERCİMEK ÇORBA	HALKA TATLI	PET BARDAK KAPALI SU	POŞETLİ ROLL EKMEK

06-13 Yaş arası çocuklarda kalori ihtiyacı günlük olarak ERKEKLERDE 2300-2500 Kal KIZ 2100-2300 Kal


NOT: YEMEKLERDE KULLANILAN ET YAĞSIZ OLACAKTIR. TAVUK ÜRÜNLERİ ŞOKSUZ GÜNLÜK KESİM OLACAKTIR.

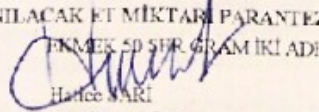
3. yemek için uyulması gereken gramaj miktarları

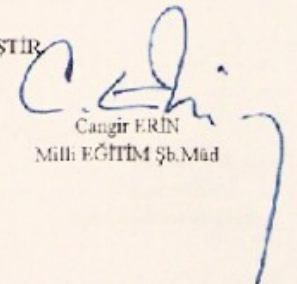
- 1- Halıka tatlı 1 Adet 2- Tulumba tatlısı 75-80 gr 3- Kemal paça tatlısı 75-80 gr 4- İrmik helvası 125 gr  
5- Meyveler 100 gr ( elma, portakal, mandalina, muz, vb) Gramajlar asgari olarak belirtilmiştir.

YEMEKLERDE KULLANILACAK ET MİKTARI PARANTEZ İÇERİSİNDE BELİRTİLMİŞTİR

EKMEK 50 ŞER. GRAM İKİ ADET

  
Mehmet AKTEKİN  
MEM Gıda Mühendisi

  
Hatice SARI  
Yiy. İq. Hiz. Öğrt.

  
Cangir ERİN  
Milli EĞİTİM Şb. Mad

  
Mehmet AKTEKİN  
MEM Gıda Mühendisi