

ADIYAMAN MERKEZ İLK-ORTA VE LİSELER KASIM AYI YEMEK LİSTESİ

	Kalori	1. Yemek	2. Yemek	3. Yemek		
01.11.2017 ÇARŞAMBA	1125	ETLİ NOHUT (35)	TEL ŞEHRİYELİ BULGUR PİLAVI	TULUMBA TATLISI (3ADET)	PET BARDAK KAPALI SU	POŞETLİ ROLL EKMEK
02.11.2017 PERŞEMBE	870	ETLİ TÜRLÜ (50)	ARPA ŞEHRİYELİ PİRİNÇ PİLAVI	ELMA	PET BARDAK KAPALI SU	POŞETLİ ROLL EKMEK
03.11.2017 CUMA	850	ETLİ KURU FASULYE(35)GR	TEL ŞEHRİYELİ BULGUR PİLAVI	TURŞU	PET BARDAK KAPALI SU	POŞETLİ ROLL EKMEK
06.11.2017 PAZARTESİ	850	ETLİ TAZE FASULYE (50)	TEL ŞEHRİYELİ BULGUR PİLAVI	MANDALIN	PET BARDAK KAPALI SU	POŞETLİ ROLL EKMEK
07.11.2017 SALI	980	ETLİ PATATES(50)	ARPA ŞEHRİYELİ PİRİNÇ PİLAVI	MANDALIN	PET BARDAK KAPALI SU	POŞETLİ ROLL EKMEK
08.11.2017 ÇARŞAMB	1150	ETLİ NOHUT (35)GR	TEL ŞEHRİYELİ BULGUR PİLAVI	HALKA TATLI	PET BARDAK KAPALI SU	POŞETLİ ROLL EKMEK
09.11.2017 PERŞEMBE	980	ETLİ BEZELYE (50)GR	TEL ŞEHRİYELİ BULGUR PİLAVI	ELMA	PET BARDAK KAPALI SU	POŞETLİ ROLL EKMEK
10.11.2017 CUMA	850	ETLİ KURU FASULYE(35)GR	ARPA ŞEHRİYELİ PİRİNÇ PİLAVI	KARIŞIK TURŞU	PET BARDAK KAPALI SU	POŞETLİ ROLL EKMEK
13.11.2017 PAZARTESİ	935	KARIŞTIRMALI PİLAV (50)	SALATA	HALKA TATLI	PET BARDAK KAPALI SU	POŞETLİ ROLL EKMEK
14.11.2017 SALI	1070	ET HAŞLAMA (90)	ARPA ŞEHRİYELİ PİRİNÇ PİLAVI	YOĞURT	PET BARDAK KAPALI SU	POŞETLİ ROLL EKMEK
15.11.2017 ÇARŞAMBA	1125	ETLİ NOHUT (35)GR	TEL ŞEHRİYELİ BULGUR PİLAVI	TULUMBA TATLISI(3ADET)	PET BARDAK KAPALI SU	POŞETLİ ROLL EKMEK
16.11.2017 PERŞEMBE	1150	ETLİ TÜRLÜ (50)GR	ARPA ŞEHRİYELİ PİRİNÇ PİLAVI	ELMA	PET BARDAK KAPALI SU	POŞETLİ ROLL EKMEK
17.11.2017 CUMA	980	ETLİ PATATES(50)	TEL ŞEHRİYELİ BULGUR PİLAVI	MANDALIN	PET BARDAK KAPALI SU	POŞETLİ ROLL EKMEK
20.11.2017 PAZARTESİ	980	KABAK MUSAKKA(50)	ARPA ŞEHRİYELİ PİRİNÇ PİLAVI	YOĞURT	PET BARDAK KAPALI SU	ROLL EKMEK
21.11.2017 SALI	850	ETLİ NOHUT(35)	ARPA ŞEHRİYELİ PİRİNÇ PİLAVI	ELMA	PET BARDAK KAPALI SU	ROLL EKMEK
22.11.2017 ÇARŞAMBA	850	ETLİ KURU FASULYE(35)GR	TEL ŞEHRİYELİ BULGUR PİLAVI	PORTAKAL	PET BARDAK KAPALI SU	ROLL EKMEK
23.11.2017 PERŞEMBE	1070	PATATES MUSAKKA(50)	ARPA ŞEHRİYELİ PİRİNÇ PİLAVI	YOĞURT	PET BARDAK KAPALI SU	ROLL EKMEK
24.11.2017 CUMA	1125	ETLİ NOHUT (35)GR	TEL ŞEHRİYELİ BULGUR PİLAVI	TULUMBA TATLISI(3ADET)	PET BARDAK KAPALI SU	ROLL EKMEK
27.11.2017 PAZARTESİ	870	ETLİ TÜRLÜ (50)GR	ARPA ŞEHRİYELİ SADE MAKARNA	ELMA	PET BARDAK KAPALI SU	POŞETLİ ROLL EKMEK
28.11.2017 SALI	960	ETLİ BEZELYE (50)GR	TEL ŞEHRİYELİ BULGUR PİLAVI	YOĞURT	PET BARDAK KAPALI SU	ROLL EKMEK
29.11.2017 ÇARŞAMBA	850	ETLİ KURU FASULYE(35)GR	TEL ŞEHRİYELİ BULGUR PİLAVI	SALATA	PET BARDAK KAPALI SU	ROLL EKMEK
30.11.2017 PERŞEMBE	935	KARIŞTIRMALI PİLAV (50)	SALATA	PORTAKAL	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- Halka tatlı 1 Adet 2- Tulumba tatlısı 75-80 gr 3- Kemal paşa 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 KI ADET

H. Mehmet ARTEKİN
MEM. Gıda Mühendisi

Hatice SARI
Yiy. İc. Hiz. Öğrt.

C. Erkin ERİN
Milli EĞİTİM Şb. Müd

ONAY

...2017
Mete KIZILKAYA
Milli Eğitim Müdürü