

## ADYAMAN MERKEZ İLK ORTA VE LİSELER ARALIK AYI YEMEK LİSTESİ

	Kalori	1. Yemek	2. Yemek	3. Yemek		
01.12.2017 CUMA	870	ETLİ TÜRLÜ(50) ARPA	TEL ŞEHRİYELİ PİRİNÇ PİLAVI	ELMA	PET BARDAK KAPALI SU	POŞETLİ ROLL EKMEK
04.12.2017 PAZARTESİ	910	PATATES MUSAKKA(50)	ARPA ŞEHRİYELİ BULGUR PİLAVI	CACIK	PET BARDAK KAPALI SU	POŞETLİ ROLL EKMEK
05.12.2017 SALI	850	ETLİ KURU FASULYE(35)GR	TEL ŞEHRİYELİ BULGUR PİLAVI	TURŞU	PET BARDAK KAPALI SU	POŞETLİ ROLL EKMEK
06.12.2017 ÇARŞAMBA	850	ETLİ TAZE FASULYE (50)	ŞEHRİYELİ BULGUR PİLAVI	PORTAKAL	PET BARDAK KAPALI SU	POŞETLİ ROLL EKMEK
07.12.2017 PERŞEMBE	900	ETLİ PATATES(50)	ARPA ŞEHRİYELİ PİRİNÇ PİLAVI	MANDALIN	PET BARDAK KAPALI SU	POŞETLİ ROLL EKMEK
08.12.2017 CUMA	1150	ETLİ NOHUT (35)GR	ŞEHRİYELİ BULGUR PİLAVI	HALKA TATLI	PET BARDAK KAPALI SU	POŞETLİ ROLL EKMEK
11.12.2017 PAZARTESİ	990	ETLİ BEZELYE (50)GR	TEL ŞEHRİYELİ BULGUR PİLAVI	ELMA	PET BARDAK KAPALI SU	POŞETLİ ROLL EKMEK
12.12.2017 SALI	950	ETLİ KURU FASULYE(35)GR	ARPA ŞEHRİYELİ PİRİNÇ PİLAVI	KARIŞIK TURŞU	PET BARDAK KAPALI SU	POŞETLİ ROLL EKMEK
13.12.2017 ÇARŞAMBA	935	KARIŞTIRMALI PİLAV (50)	MERCİMEK ÇORBA	HALKA TATLI	PET BARDAK KAPALI SU	POŞETLİ ROLL EKMEK
14.12.2017 PERŞEMBE	1070	ET HAŞLAMA (90)	ARPA ŞEHRİYELİ PİRİNÇ PİLAVI	YOĞURT	PET BARDAK KAPALI SU	POŞETLİ ROLL EKMEK
15.12.2017 CUMA	1125	ETLİ NOHUT (35)GR	ŞEHRİYELİ BULGUR PİLAVI	TULUMBA TATLISI(1ADET)	PET BARDAK KAPALI SU	POŞETLİ ROLL EKMEK
16.12.2017 PAZARTESİ	1150	ETLİ TÜRLÜ (50)GR	ARPA ŞEHRİYELİ PİRİNÇ PİLAVI	ELMA	PET BARDAK KAPALI SU	POŞETLİ ROLL EKMEK
19.12.2017 SALI	980	ETLİ PATATES(50)	ŞEHRİYELİ BULGUR PİLAVI	MANDALIN	PET BARDAK KAPALI SU	POŞETLİ ROLL EKMEK
20.12.2017 ÇARŞAMBA	920	KABAK MUSAKKA(50)	ARPA ŞEHRİYELİ PİRİNÇ PİLAVI	CACIK	PET BARDAK KAPALI SU	ROLL EKMEK
21.12.2017 PERŞEMBE	850	ETLİ NOHUT(35)	ARPA ŞEHRİYELİ PİRİNÇ PİLAVI	ELMA	PET BARDAK KAPALI SU	ROLL EKMEK
22.12.2017 CUMA	850	ETLİ KURU FASULYE(35)GR	ŞEHRİYELİ BULGUR PİLAVI	PORTAKAL	PET BARDAK KAPALI SU	ROLL EKMEK
25.12.2017 PAZARTESİ	1070	PATATES MUSAKKA(50)	ARPA ŞEHRİYELİ PİRİNÇ PİLAVI	YOĞURT	PET BARDAK KAPALI SU	ROLL EKMEK
26.12.2017 SALI	1125	ETLİ NOHUT (35)GR	ŞEHRİYELİ BULGUR PİLAVI	TULUMBA TATLISI(1ADET)	PET BARDAK KAPALI SU	ROLL EKMEK
27.12.2017 ÇARŞAMBA	970	ETLİ TÜRLÜ (50)GR	ARPA ŞEHRİYELİ PİRİNÇ PİLAVI	ELMA	PET BARDAK KAPALI SU	POŞETLİ ROLL EKMEK
28.12.2017 PERŞEMBE	960	ETLİ BEZELYE (50)GR	ŞEHRİYELİ BULGUR PİLAVI	YOĞURT	PET BARDAK KAPALI SU	ROLL EKMEK
29.12.2017 CUMA	850	ETLİ KURU FASULYE(35)GR	TEL ŞEHRİYELİ PİRİNÇ PİLAVI	PORTAKAL	PET BARDAK KAPALI SU	ROLL EKMEK

06-13 Yaş arası çocuklarda kalori ihtiyacı günlük olmak üzere 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 (çilek, portakal, mandalina, muz, vb) Gramajlar asgari olarak belirtilmiştir.

YEMEKLERDE KULLANILACAK ET MİKTARI PARANTEZ İÇERİSİNDE BELİRTİLMİŞTİR.

EKMEK 50 SER GRAM İKİ ADET

HAŞLAMA

Yemek Hiz. Öğrt.

ONAY

01.12.2017

Yeter KIZILKAYA

Milli Eğitim Müdürü

F. Mehmet AKTEKİN  
MEM. Gıda Mühendisi

Caner ERİN  
Milli Eğitim Şb. Müd.