

ADIYAMAN MERKEZ İLK- ORTA VE LİSELER ŞUBAT AYI YEMEK LİSTESİ

	Kalori	1. Yemek	2. Yemek	3. Yemek		
05.02.2018 PAZARTESİ	850	ETLİ KURU FASULYE(35)GR	TEL ŞEHRİYELİ PİRİNÇ PİLAVI	TURŞU	PET BARDAK KAPALI SU	POŞETLİ ROLL EKMEK
06.02.2018 SALI	890	KIYMALI MAKARNA (50)	MERCİMEK ÇORBA	YOĞURT	PET BARDAK KAPALI SU	POŞETLİ ROLL EKMEK
07.02.2018 ÇARŞAMBA	855	PATATES MUSAKKA(50)	ARPA ŞEHRİYELİ PİRİNÇ PİLAVI	SALATA	PET BARDAK KAPALI SU	POŞETLİ ROLL EKMEK
08.02.2018 PERŞEMBE	910	ETLİ TÜRLÜ (50)GR	ŞEHRİYELİ BULGUR PİLAVI	PORTAKAL	PET BARDAK KAPALI SU	POŞETLİ ROLL EKMEK
09.02.2018 CUMA	1150	ETLİ NOHUT(35)GR	ARPA ŞEHRİYELİ PİRİNÇ PİLAVI	HALKA TATLI	PET BARDAK KAPALI SU	POŞETLİ ROLL EKMEK
12.02.2018 PAZARTESİ	890	KIYMALI MAKARNA (50)	MERCİMEK ÇORBA	SOSLANMIŞ TURP	PET BARDAK KAPALI SU	POŞETLİ ROLL EKMEK
13.02.2018 SALI	900	ETLİ BEZELYE (50)GR	TEL ŞEHRİYELİ BULGUR PİLAVI	ELMA	PET BARDAK KAPALI SU	POŞETLİ ROLL EKMEK
14.02.2018 ÇARŞAMBA	850	ETLİ KURU FASULYE(35)GR	ARPA ŞEHRİYELİ PİRİNÇ PİLAVI	PORTAKAL	PET BARDAK KAPALI SU	POŞETLİ ROLL EKMEK
15.02.2018 PERŞEMBE	935	KARIŞTIRMALI PİLAV (50)	MERCİMEK ÇORBA	SALATA	PET BARDAK KAPALI SU	POŞETLİ ROLL EKMEK
16.02.2018 CUMA	910	PATATES MUSAKKA(50)	ARPA ŞEHRİYELİ PİRİNÇ PİLAVI	YOĞURT	PET BARDAK KAPALI SU	POŞETLİ ROLL EKMEK
19.02.2018 PAZARTESİ	1160	ETLİ NOHUT(35)GR	ŞEHRİYELİ BULGUR PİLAVI	HALKA TATLI	PET BARDAK KAPALI SU	POŞETLİ ROLL EKMEK
20.02.2018 SALI	1150	ETLİ TÜRLÜ (50)GR	ARPA ŞEHRİYELİ PİRİNÇ PİLAVI	ELMA	PET BARDAK KAPALI SU	POŞETLİ ROLL EKMEK
21.02.2018 ÇARŞAMBA	980	ETLİ PATATES(50)	ŞEHRİYELİ BULGUR PİLAVI	MANDALIN	PET BARDAK KAPALI SU	POŞETLİ ROLL EKMEK
22.02.2018 PERŞEMBE	890	KIYMALI MAKARNA (50)	MERCİMEK ÇORBA	SALATA	PET BARDAK KAPALI SU	POŞETLİ ROLL EKMEK
23.02.2018 CUMA	980	ETLİ BEZELYE (50)GR	ŞEHRİYELİ BULGUR PİLAVI	MANDALIN	PET BARDAK KAPALI SU	POŞETLİ ROLL EKMEK
26.02.2018 PAZARTESİ	860	ETLİ KURU FASULYE (35)	ARPA ŞEHRİYELİ PİRİNÇ PİLAVI	PORTAKAL	PET BARDAK KAPALI SU	ROLL EKMEK
27.02.2018 SALI	1070	PATATES MUSAKKA(50)	ŞEHRİYELİ BULGUR PİLAVI	YOĞURT	PET BARDAK KAPALI SU	ROLL EKMEK
28.02.2018 ÇARŞAMBA	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- 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 İKİ ADET

Hatice SARI

Şube Müdürü

2017

Mete KIZILKAYA

MEM Gıda Mühendisi

H. Mehmet AKYILIN
MEM Gıda Mühendisi

Cengiz ERİN
MEM EğtİM Şb. Mod