

ADİYAMAN MERKEZ İLK-ORTA VE LİSELER MART AYI YEMEK LİSTESİ

	Kalori	1. Yemek	2. Yemek	3. Yemek		
01.03.2018 PERŞEMBE	870	ETLİ TÜRLÜ(50)	TEL ŞEHRİYELİ PİRİNÇ PİLAVI	ELMA	PET BARDAK KAPALI SU	POŞETLİ ROLL EKMEK
02.03.2018 CUMA	910	PATATES MUSAKKA(50)	ARPA ŞEHRİYELİ BULGUR PİLAVI	CACIK	PET BARDAK KAPALI SU	POŞETLİ ROLL EKMEK
05.03.2018 PAZARTESİ	850	ETLİ KURU FASULYE(35)GR	TEL ŞEHRİYELİ PİRİNÇ PİLAVI	SOSLANMIŞ TURP	PET BARDAK KAPALI SU	POŞETLİ ROLL EKMEK
06.03.2018 SALI	890	KAVURMALI MAKARNA(50)	MERCİMEK ÇORBA	PORTAKAL	PET BARDAK KAPALI SU	POŞETLİ ROLL EKMEK
07.03.2018 ÇARŞAMBA	980	ETLİ PATATES(50)	ARPA ŞEHRİYELİ PİRİNÇ PİLAVI	MANDALİN	PET BARDAK KAPALI SU	POŞETLİ ROLL EKMEK
08.03.2018 PERŞEMBE	1150	ETLİ NOHUT (35)GR	ŞEHRİYELİ BULGUR PİLAVI	HALKA TATLI	PET BARDAK KAPALI SU	POŞETLİ ROLL EKMEK
09.03.2018 CUMA	1055	EKŞİLİ KÖFTE (50)	SOSLU MAKARNA	YOĞURT	PET BARDAK KAPALI SU	POŞETLİ ROLL EKMEK
12.03.2018 PAZARTESİ	850	ETLİ KURU FASULYE(35)GR	ARPA ŞEHRİYELİ PİRİNÇ PİLAVI	SALATA	PET BARDAK KAPALI SU	POŞETLİ ROLL EKMEK
13.03.2018 SALI	935	KARIŞTIRMALI PİLAV (50)	MERCİMEK ÇORBA	HALKA TATLI	PET BARDAK KAPALI SU	POŞETLİ ROLL EKMEK
14.03.2018 ÇARŞAMBA	855	PEYNİRLİ İSPANAKLI HITAP	EZOĞELİN ÇORBA	YOĞURT	PET BARDAK KAPALI SU	POŞETLİ ROLL EKMEK
15.03.2018 PERŞEMBE	1125	ETLİ NOHUT (35)GR	ŞEHRİYELİ BULGUR PİLAVI	TULUMBA TATLISI(3ADET)	PET BARDAK KAPALI SU	POŞETLİ ROLL EKMEK
16.03.2018 CUMA	890	KAVURMALI MAKARNA(50)	MERCİMEK ÇORBA	ELMA	PET BARDAK KAPALI SU	POŞETLİ ROLL EKMEK
19.03.2018 PAZARTESİ	850	ETLİ KURU FASULYE(35)GR	ARPA ŞEHRİYELİ PİRİNÇ PİLAVI	MANDALİN	PET BARDAK KAPALI SU	POŞETLİ ROLL EKMEK
20.03.2018 SALI	980	KABAK MUSAKKA(50)	ARPA ŞEHRİYELİ BULGUR PİLAVI	CACIK	PET BARDAK KAPALI SU	ROLL EKMEK
21.03.2018 ÇARŞAMBA	850	ETLİ NOHUT(35)	ARPA ŞEHRİYELİ PİRİNÇ PİLAVI	ELMA	PET BARDAK KAPALI SU	ROLL EKMEK
22.03.2018 PERŞEMBE	855	PEYNİRLİ İSPANAKLI HITAP	MERCİMEK ÇORBA	PORTAKAL	PET BARDAK KAPALI SU	ROLL EKMEK
23.03.2018 CUMA	1070	PATATES MUSAKKA(50)	ARPA ŞEHRİYELİ PİRİNÇ PİLAVI	YOĞURT	PET BARDAK KAPALI SU	ROLL EKMEK
26.03.2018 PAZARTESİ	1125	ETLİ NOHUT (35)GR	ŞEHRİYELİ BULGUR PİLAVI	TULUMBA TATLISI(3ADET)	PET BARDAK KAPALI SU	ROLL EKMEK
27.03.2018 SALI	1150	SOSLU MANTI	EZOĞELİN ÇORBA	ELMA	PET BARDAK KAPALI SU	POŞETLİ ROLL EKMEK
28.03.2018 ÇARŞAMBA	960	ETLİ BEZELYE (50)GR	ŞEHRİYELİ BULGUR PİLAVI	CACIK	PET BARDAK KAPALI SU	ROLL EKMEK
29.03.2018 PERŞEMBE	850	ETLİ KURU FASULYE(35)GR	TELŞEHRİYELİ PİRİNÇ PİLAVI	PORTAKAL	PET BARDAK KAPALI SU	ROLL EKMEK
30.03.2018 CUMA	1055	EKŞİLİ KÖFTE (50)	SOSLU MAKARNA	YOĞURT	PET BARDAK KAPALI SU	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

H.Mehmet AKTEKİN
MEM Gıda Mühendisi

Hüseyin AKAR
Yy. İc Hiz. Öğrt.

Cangir ERİN
Milli EĞİTİM Şb.Müd

01.03.2018
Metin KUZLUKAYA
Milli Eğitim Müdürü