

ADIYAMAN MERKEZ İLK ORTA VE LİSELER NİSAN AYI YEMEK LİSTESİ

	Kalori	1. Yemek	2. Yemek	3. Yemek		
02.04.2018 PAZARTESİ	850	ETLİ KURU FASULYE(35)GR	ŞEHİRİYELİ PİRİNÇ PILAVI	SOSLANMIŞ TURP	PET BARDAK KAPALI SU	POŞETLİ ROLL EKMEK
03.04.2018 SALI	910	PATATES MUSAKKA(50)	ARPA ŞEHİRİYELİ BULGUR PİLAVI	CACIK	PET BARDAK KAPALI SU	POŞETLİ ROLL EKMEK
04.04.2018 ÇARŞAMBA	870	ETLİ TURLU (50)	TEL ŞEHİRİYELİ PİRİNÇ PİLAVI	ELMA	PET BARDAK KAPALI SU	POŞETLİ ROLL EKMEK
05.04.2018 PERŞEMBE	890	KAVURMALI MAKARNA(50)	MERCİMEK ÇORBA	PORTAKAL	PET BARDAK KAPALI SU	POŞETLİ ROLL EKMEK
06.04.2018 CUMA	1055	EKŞİLİ KÖFTE (50)	SOSLU MAKARNA	YOĞURT	PET BARDAK KAPALI SU	POŞETLİ ROLL EKMEK
09.04.2018 PAZARTESİ	1150	ETLİ NOHUT (35)GR	ŞEHİRİYELİ BULGUR PİLAVI	PEYNİRLİ İRMİK HELVA	PET BARDAK KAPALI SU	POŞETLİ ROLL EKMEK
10.04.2018 SALI	880	ETLİ PATATES(50)	ARPA ŞEHİRİYELİ PİRİNÇ PİLAVI	ELMA	PET BARDAK KAPALI SU	POŞETLİ ROLL EKMEK
11.04.2018 ÇARŞAMBA	850	ETLİ KURU FASULYE(35)GR	ARPA ŞEHİRİYELİ PİRİNÇ PİLAVI	SALATA	PET BARDAK KAPALI SU	POŞETLİ ROLL EKMEK
12.04.2018 PERŞEMBE	935	KARIŞTIRMALI PİLAV (50)	MERCİMEK ÇORBA	HALKA TATLI	PET BARDAK KAPALI SU	POŞETLİ ROLL EKMEK
13.04.2018 CUMA	855	PEYNİRLİ İSPANAKLI HITAP	EZOĞELİN ÇORBA	YOĞURT	PET BARDAK KAPALI SU	POŞETLİ ROLL EKMEK
16.04.2018 PAZARTESİ	1125	ETLİ NOHUT (35)GR	ŞEHİRİYELİ BULGUR PİLAVI	TULUMBA TATLISI(3ADET)	PET BARDAK KAPALI SU	POŞETLİ ROLL EKMEK
17.04.2018 SALI	890	KAVURMALI MAKARNA(50)	MERCİMEK ÇORBA	ELMA	PET BARDAK KAPALI SU	POŞETLİ ROLL EKMEK
18.04.2018 ÇARŞAMBA	850	ETLİ KURU FASULYE(35)GR	ARPA ŞEHİRİYELİ PİRİNÇ PİLAVI	MANDALIN	PET BARDAK KAPALI SU	POŞETLİ ROLL EKMEK
19.04.2018 PERŞEMBE	980	KABAK MUSAKKA(50)	ARPA ŞEHİRİYELİ BULGUR PİLAVI	CACIK	PET BARDAK KAPALI SU	ROLL EKMEK
20.04.2018 CUMA	850	ETLİ NOHUT(35)	ARPA ŞEHİRİYELİ PİRİNÇ PİLAVI	ELMA	PET BARDAK KAPALI SU	POŞETLİ ROLL EKMEK
23.04.2018 PAZARTESİ	T	A	T	I	L	
24.04.2018 SALI	1070	PATATES MUSAKKA(50)	ARPA ŞEHİRİYELİ PİRİNÇ PİLAVI	YOĞURT	PET BARDAK KAPALI SU	ROLL EKMEK
25.04.2018 ÇARŞAMBA	1125	ETLİ NOHUT (35)GR	ŞEHİRİYELİ BULGUR PİLAVI	TULUMBA TATLISI(3ADET)	PET BARDAK KAPALI SU	ROLL EKMEK
26.04.2018 PERŞEMBE	850	ETLİ TAZE FASULYE (50)	ŞEHİRİYELİ PİRİNÇ PİLAVI	ELMA	PET BARDAK KAPALI SU	POŞETLİ ROLL EKMEK
27.04.2018 CUMA	960	ETLİ BEZELYE (50)GR	ŞEHİRİYELİ BULGUR PİLAVI	CACIK	PET BARDAK KAPALI SU	ROLL EKMEK
30.04.2018 PAZARTESİ	850	ETLİ KURU FASULYE(35)GR	TELŞEHİRİYELİ PİRİNÇ PİLAVI	PORTAKAL	PET BARDAK KAPALI SU	ROLL EKMEK

06-12 Yaş arası çocuklarda kalori ihtiyacı günlük olarak ERKEKLERDE 2300-2500 Kal KIZ 2100-2300 Kal

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

3. yemek için ayılanması gereken gramaj miktarları

1- Halka tulu 1 Adet 2- Tulumba tatlısı 75-80 gr 3- Kemal paça tatlısı 75-80 gr 4- İrmik helvası 125 gr

5- Meyveler 100 gr (zina, portakal, mandalina, narenc, vb) Gramajlar aşgani olarak belirtilmiştir.

YEMEKLERDE KULLANILACAK ET MİKTARI PARANTEZ İÇERİSİNDE BELİRTİLMİŞTİR.

YEMEK 30 SERVİS (2 Kİ) ADET

H. Mehmet AKTIKIN
MEM. Gıda Müfettişi

MEM. Gıda Müfettişi
Gıda M. Öğrt.

MEM. Gıda Müfettişi
MEM. Gıda Müfettişi

ONAY

MEM. Gıda Müfettişi
MEM. Gıda Müfettişi

MEM. Gıda Müfettişi
MEM. Gıda Müfettişi