

ADIYAMAN MERKEZ İLK- ORTA VE LİSELER MAYIS AYI YEMEK LİSTESİ

	Kalori	1. Yemek	2. Yemek	3. Yemek		
02.05.2018 ÇARŞAMBA	890	KAVURMALI MAKARNA(50)	MERCİMEK ÇORBA	YOĞURT	PET BARDAK KAPALI SU	POŞETLİ ROLL EKMEK
03.05.2018 PERŞEMBE	910	PATATES MUSAKKA(50)	ARPA ŞEHRİYELİ BULGUR PİLAVI	CACIK	PET BARDAK KAPALI SU	POŞETLİ ROLL EKMEK
04.05.2018 CUMA	870	ETLİ TÜRLÜ (50)	TEL ŞEHRİYELİ PİRİNÇ PİLAVI	PORTAKAL	PET BARDAK KAPALI SU	POŞETLİ ROLL EKMEK
07.05.2018 PAZARTESİ	850	ETLİ KURU FASULYE(35)GR	ŞEHRİYELİ PİRİNÇ PİLAVI	ŞEFTALİ	PET BARDAK KAPALI SU	POŞETLİ ROLL EKMEK
08.05.2018 SALI	1055	EKŞİLİ KÖFTE (50)	SOSLU MAKARNA	SALATA	PET BARDAK KAPALI SU	POŞETLİ ROLL EKMEK
09.05.2018 ÇARŞAMBA	1150	ETLİ NOHUT (35)GR	ŞEHRİYELİ BULGUR PİLAVI	UZÜM HOŞAFI	PET BARDAK KAPALI SU	POŞETLİ ROLL EKMEK
10.11.2018 PERŞEMBE	980	ETLİ PATATES(50)	ARPA ŞEHRİYELİ PİRİNÇ PİLAVI	ERİK	PET BARDAK KAPALI SU	POŞETLİ ROLL EKMEK
11.05.2018 CUMA	935	KARIŞTIRMALI PİLAV (50)	MERCİMEK ÇORBA	PEYNİRLİ İRMİK HELVA	PET BARDAK KAPALI SU	POŞETLİ ROLL EKMEK
14.05.2018 PAZARTESİ	850	ETLİ KURU FASULYE(35)GR	ARPA ŞEHRİYELİ PİRİNÇ PİLAVI	SALATA	PET BARDAK KAPALI SU	POŞETLİ ROLL EKMEK
15.05.2018 SALI	855	PEYNİRLİ İSPANAKLI HITAP	EZOĞELİN ÇORBA	YOĞURT	PET BARDAK KAPALI SU	POŞETLİ ROLL EKMEK
16.05.2018 ÇARŞAMBA	1125	ETLİ NOHUT (35)GR	ŞEHRİYELİ BULGUR PİLAVI	UZÜM HOŞAFI	PET BARDAK KAPALI SU	POŞETLİ ROLL EKMEK
17.05.2018 PERŞEMBE	890	KAVURMALI MAKARNA(50)	MERCİMEK ÇORBA	ERİK	PET BARDAK KAPALI SU	POŞETLİ ROLL EKMEK
18.05.2018 CUMA	980	KABAK MUSAKKA(50)	ARPA ŞEHRİYELİ PİRİNÇ PİLAVI	CACIK	PET BARDAK KAPALI SU	POŞETLİ ROLL EKMEK
21.05.2018 PAZARTESİ	850	ETLİ KURU FASULYE(35)GR	ARPA ŞEHRİYELİ BULGUR PİLAVI	YENİDÜNYA	PET BARDAK KAPALI SU	ROLL EKMEK
22.05.2018 SALI	850	ETLİ NOHUT(35)	ARPA ŞEHRİYELİ PİRİNÇ PİLAVI	ŞEFTALİ	PET BARDAK KAPALI SU	ROLL EKMEK
23.05.2018 ÇARŞAMBA	935	KARIŞTIRMALI PİLAV (50)	MERCİMEK ÇORBA	PEYNİRLİ İRMİK HELVA	PET BARDAK SU	ROLL EKMEK
24.05.2018 PERŞEMBE	1070	PATATES MUSAKKA(50)	ARPA ŞEHRİYELİ PİRİNÇ PİLAVI	YOĞURT	PET BARDAK KAPALI SU	ROLL EKMEK
25.05.2018 CUMA	1125	ETLİ NOHUT (35)GR	ŞEHRİYELİ BULGUR PİLAVI	KAYISI HOŞAFI	PET BARDAK KAPALI SU	ROLL EKMEK
28.05.2018 PAZARTESİ	850	ETLİ TAZE FASULYE (50)	ŞEHRİYELİ PİRİNÇ PİLAVI	ŞEFTALİ	PET BARDAK KAPALI SU	POŞETLİ ROLL EKMEK
29.05.2018 SALI	960	ETLİ BEZELYE (50)GR	ŞEHRİYELİ BULGUR PİLAVI	CACIK	PET BARDAK KAPALI SU	ROLL EKMEK
30.05.2018 ÇARŞAMBA	850	ETLİ KURU FASULYE(35)GR	TELŞEHRİYELİ PİRİNÇ PİLAVI	YENİDÜNYA	PET BARDAK KAPALI SU	ROLL EKMEK
31.05.2018 PERŞEMBE	855	PEYNİRLİ İSPANAKLI HITAP	MERCİMEK ÇORBA	YOĞURT	PET BARDAK 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 paça 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 60 GRAM İKİ ADET

H. Mehmet AKTEKİN
MEM Gıda Mühendisi

Hanice SARI
Yiy. İç Hiz. Öğrt.

Cangir ERİN
Milli EĞİTİM Şb.Müd

ONAY
...../2018
Mete KIZILKAYA
Milli Eğitim Müdürü