ADIYAMAN MERKEZ OKULLAR EYLÜL AYI YEMEK LİSTESİ (LİSELER)

	Kalori	1. Yemek	2. Yemek	3. Yemek		
17.09.2018 PAZARTESİ						
18.09.2018 SALI						
19.09.2018 ÇARŞAMBA	850	KAVURMALI MAKARNA (50)	MERCİMEK ÇORBA	CACIK	PET BARDAK KAPALI SU	POŞETLİ ROLL EKMEK
20.09.2018 PERŞEMBE	890	ETLİ KURU FASULYE(35)GR	ŞEHRİYELİ PİRİNÇ PİLAVI	ŞEFTALİ	PET BARDAK KAPALI SU	POŞETLİ ROLL EKMEK
21.09.2018 CUMA	*980*	*KABAK MUSAKKA(50)*	*ŞEHRİYELİ PİRİNÇ PİLAVI*	*YOĞURT*	PET BARDAK KAPALI SU	POŞETLİ ROLL EKMEK
24.09.2018 PAZARTESİ	***960***	***ETLİ BEZELYE(50)***	***ŞEHRİYELİ BULGUR PİLAVI***	***MANDALİN***	**PET BARDAK SU**	**POŞETLİ ROLL EKMEK**
25.09.2018 SALI	***890***	***ETLİ KURU FASULYE(35)GR***	***ŞEHRİYELİ PİRİNÇ PİLAVI***	***SALATA***	**PET BARDAK SU**	**POŞETLİ ROLL EKMEK**
26.09.2018 ÇARŞAMBA	***1055***	***EKŞİLİ KÖFTE(50)***	***ŞEHRİYELİ BULGUR PİLAVI***	***CACIK***	**PET BARDAK SU**	**POŞETLİ ROLL EKMEK**
27.09.2018 PERŞEMBE	**870**	**ETLİ TÜRLÜ(50)**	**ŞEHRİYELİ BULGUR PİLAVI**	**ERİK**	**PET BARDAK SU**	**POŞETLİ ROLL EKMEK**
28.09.2018 CUMA	**855**	**PEYNİRLİ ISPANAKLI HITAP**	**MERCİMEK ÇORBA**	**YOĞURT**	**PET BARDAK 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

H.Mehmet AKTEKİN
MEM Gıda Mühendisi

Cangir ERİN
Milli EĞİTİM Şb.Müd

ONAY
…… ……/……/ 2018
Ahmet ALAGÖZ
Milli Eğitim Müdürü