

2017 - 2018 Eğitim Öğretim Yılı
Sütçüler Eğitim Bölgesi Taşımali Temel Eğitim Öğrencileri Öğle Yemeđi

Mayıs AYI YEMEK MENÜSÜ

TARİH	GÜN	I.YEMEK	KALORİ	II.YEMEK	KALORİ	III.YEMEK	KALORİ	TOPLAM KALORİ
2.05.2018	ÇARŞAMBA	Fındık Köfte	250	Çorba	270	Makarna	310	830
3.05.2018	PERŞEMBE	Nohut Yemeđi	306	Bulgur Pilavı	308	Yođurt	100	714
4.05.2018	CUMA	Sebzeli Bezelye	290	Spagetti Makarna	337	Çorba	270	897
7.05.2018	PAZARTESİ	Sebze Yemeđi	260	Bulgur Pilavı	308	Çorba	270	838
8.05.2018	SALI	Tavuk Sote	250	Pirinç Pilavı	328	Komposto	147	725
9.05.2018	ÇARŞAMBA	Yeşil Mercimek Yemeđi	250	Erişte Plavı	300	Tatlı	340	890
10.05.2018	PERŞEMBE	Tavuk Döner	728	Çorba	270	Ayran	100	1098
11.05.2018	CUMA	Kuru Fasulye	296	Bulgur Pilavı	308	Turşu	0	604
14.05.2018	PAZARTESİ	Barbunya	330	Pirinç Pilavı	328	Cacık	131	789
15.05.2018	SALI	Misket Köfte	250	Soslu Makarna	310	Tatlı	340	900
16.05.2018	ÇARŞAMBA	Kıymalı Bezelye	298	Erişte Plavı	300	Çorba	270	868
17.05.2018	PERŞEMBE	Yeşil Mercimek Yemeđi	250	Mantı	300	Yođurt	100	650
18.05.2018	CUMA	Sebze Yemeđi	260	Spagetti Makarna	337	Meyve	100	697
21.05.2018	PAZARTESİ	Nohut Yemeđi	306	Bulgur Pilavı	308	Turşu	0	614
22.05.2018	SALI	Tavuk Sote	250	Soslu Makarna	310	Komposto	147	707
23.05.2018	ÇARŞAMBA	Kuru Fasulye	296	Pirinç Pilavı	328	Çorba	270	894
24.05.2018	PERŞEMBE	T.Ciđer	250	Spagetti Makarna	337	Yođurt	100	687
25.05.2018	CUMA	Mevsim Türlü	260	Bulgur Pilavı	308	Çorba	270	838
28.05.2018	PAZARTESİ	Etlı Kuru Fasulye	296	Pirinç Pilavı	328	Cacık	131	755
29.05.2018	SALI	Tavuk Döner	728	Çorba	270	Ayran	100	1098
30.05.2018	ÇARŞAMBA	Kıymalı Yeşil Mercimek Yemeđi	300	Bulgur Pilavı	308	Tatlı	340	948
31.05.2018	PERŞEMBE	Sebzeli Bezelye	290	Spagetti Makarna	337	Komposto	147	774
1.06.2018	CUMA	Nohut Yemeđi	306	Bulgur Pilavı	308	Çorba	270	884

Yaş Gruplarına Göre Günlük Kalori İhtiyacı

1-3 Yaş 1300 Kal
4-6 Yaş 1700 Kal
7-9 Yaş 2100 kal

10-12 Yaş Erkek 2500 Kal
10-12 Yaş Kız 2400 Kal
13-15 Yaş Erkek 3100 Kal
13-15 Yaş Kız 2600 Kal

NOT: 1- 125 gr Ekmek 85 Kaloridir.
2- Zorunluluk halinde yemek değişikliği yapılacaktır.

Hazırlayan

Şener TUZCU
Sorumlu Yönetici
Gıda Mühendisi

İsmail AYHAN

Yemekhane İşletmeciliği Müdürü

Onaylayan

30.04.2018

Mustafa DANIŞMAN
İlçe Milli Eğitim Müdürü