

**T.C.**  
**SAMSAT KAYMAKAMLIĞI**  
**Yarımbağ İlkokulu ve Ortaokulu Müdürlüğü**  
**Ekim Ayı Günlük Yemek Listesi**

**ADIYAMAN MERKEZ İLK- ORTA VE LİSELER EKİM AYI YEMEK LİSTESİ**

	Günlük Kalori	1. Yemek	2. Yemek	3. Yemek	
02.10.2017 PAZARTESİ	1125	ETLİ NOHUT (35)	BULGUR PİLAVI	PEYNİRLİ TIRMİK HELVA	EKMEK
03.10.2017 SALI	870	ETLİ TÜRLÜ (50)	PİRİNÇ PİLAVI	YOĞURT	EKMEK
04.10.2017 ÇARŞAMBA	855	PEYNİRLİ HITAP	EZOĞELİN ÇORBA	SALATA	EKMEK
05.10.2017 PERŞEMBE	850	ETLİ TAZE FASULYE (50)	BULGUR PİLAVI	MANDALİN	EKMEK
06.10.2017 CUMA	850	ETLİ KURU FASULYE(35)GR	PİRİNÇ PİLAVI	AYRAN	EKMEK
09.10.2017 PAZARTESİ	1150	ETLİ NOHUT (35)GR	BULGUR PİLAVI	HALKA TATLI	EKMEK
10.10.2017 SALI	980	ETLİ BEZELYE (50)GR	BULGUR PİLAVI	SÜTLAÇ	EKMEK
11.10.2017 ÇARŞAMBA	830	ETLİ KURU FASULYE(35)GR	PİRİNÇ PİLAVI	TURŞU	EKMEK
12.10.2017 PERŞEMBE	935	KARIŞTIRMALI PİLAV (50)	CACIK	TAHİN HELVASI	EKMEK
13.10.2017 CUMA	1070	TAVUK SOTE(140)	PİRİNÇ PİLAVI	YOĞURT	EKMEK
16.10.2017 PAZARTESİ	850	ETLİ NOHUT (35)GR	BULGUR PİLAVI	TURŞU	EKMEK
17.10.2017 SALI	1150	ETLİ TÜRLÜ (50)GR	PİRİNÇ PİLAVI	PEYNİRLİ TIRMİK HELVA	EKMEK
18.10.2017 ÇARŞAMBA	980	ETLİ PATATES(50)	BULGUR PİLAVI	MANDALİN	EKMEK
19.10.2017 PERŞEMBE	855	PEYNİRLİ HITAP	MERCİMEK ÇORBA	YOĞURT	EKMEK
20.10.2017 CUMA	1135	PATATES MUSAKKA (50)	PİRİNÇ PİLAVI	ELMA	EKMEK
23.10.2017 PAZARTESİ	850	ETLİ KURU FASULYE(35)GR	BULGUR PİLAVI	TURŞU	EKMEK
24.10.2017 SALI	1070	TAVUK SOTE(140)	PİRİNÇ PİLAVI	YOĞURT	EKMEK
25.10.2017 ÇARŞAMBA	1125	ETLİ NOHUT (35)GR	BULGUR PİLAVI	TULUMBA TATLISI(3ADET)	EKMEK
26.10.2017 PERŞEMBE	870	ETLİ TÜRLÜ (50)GR	SADE MAKARNA	ELMA	EKMEK
27.10.2017 CUMA	960	SEBZELİ HİNDİ (140)	BULGUR PİLAVI	YOĞURT	EKMEK
30.10.2017 PAZARTESİ	850	ETLİ KURU FASULYE(35)GR	BULGUR PİLAVI	SALATA	EKMEK
31.10.2017 SALI	935	KARIŞTIRMALI PİLAV (50)	SALATA	TAHİN HELVASI	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- Haıka 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.**

H.Mehmet ARTEKİN  
MİEM ÇadaMühendisi

Hanife SARI  
Yıy. İç. Hız. Öğrt.

Cengiz ERİN  
Milli EĞİTİM Şb.Müd

ONAY  
... 2017  
Mete KIZILKAYA  
Milli Eğitim Müdürü



Samsat Yarımbağ İlkokulu ve Ortaokulu Müdürlüğü  
Yarımbağ Köyü Samsat/ADIYAMAN:  
Telefon: 0 (416) 411 28 64  
e-posta: [728192@meb.k12.tr](mailto:728192@meb.k12.tr)/[728195@meb.k12.tr](mailto:728195@meb.k12.tr)



Ayrıntılı Bilgi İçin İrtibat  
H.YILDIRIM Müdür  
Telefon: 0 (507) 168 07 69  
M. ÖZDEN Müdür Yardımcısı  
Telefon: 0 (505) 298 33 02  
S. DEMİRÖZ-Md. Yardımcısı  
Telefon: 0 (506) 449 47 85

