



ARA ÖĞÜN YEMEKLERİ

Doküman Kodu	OH.LS.11
Yayın Tarihi	30.11.2016
Revizyon Numarası	0
Revizyon Tarihi	0
Sayfa No	1

KALORİ	KUŞLUK (09:30-10:00)	İKİNDİ (14.30-15:00)	GECE (21:00-22:00)
1000 kcal 1200 kcal 1400 kcal	1 YOĞURT(200ml) 1/2 MEYVE	1/2 MEYVE 1 adet GALETA	1 adet GALETA 200 ML YOĞURT
1500 kcal 1600 kcal 1800kcal 2000kcal 2200 kcal 2400 kcal 2600 kcal 2800 kcal 3000 kcal	1 YOĞURT(200ml) 1/2 MEYVE	1/2 MEYVE 1 adet GALETA 5-6 adet FINDIK	2 adet GALETA 200 ML YOĞURT 1/2 MEYVE