



SHAL D YET
ÖRNEK YEMEK FORMU

Doküman Kodu	D Y.FR.012
Yayın Tarihi	24.12.2015
Revizyon No	0
Revizyon Tarihi	0
Sayfa No	1/1

KAHV ALTI: Açık çay ya da ıhlamur
Beyaz peynir (az ya lı veya ya sız)
Ekmek (kepeksiz)

ARA Ö ÜN: Tuzlu ayran ya da taze sıkılmı meyve suyu
Elma, eftali veya muz

Ö LE-AK AM: 1 kase yo urt çorbası veya pirinç çorbası
2 köfte büyüklü ünde et
1 kase yo urt
Ha lanmı patates
Pirinç pilavı veya makarna
Ekmek (kepeksiz)

ARA Ö ÜN: Elma, eftali veya muz

ÖNER LER

- *Günlük en az 2 litre (8-10 bardak) su içiniz .
- * eker içeri i yüksek hazır içecekler tüketmeyiniz.
- *Posa (lif) oranı yüksek besinlerden uzak durunuz.

D YET SYEN