



ARA ÖĞÜN YEMEK LİSTESİ

Doküman Kodu	OH.LS.21
Yayın Tarihi	08.11.2021
Revizyon No	0
Revizyon Tarihi	0
Sayfa No	1/2

KALORİ

KUŞLUK
(09:30-10:00)

İKİNDİ
(14.30-15:00)

GECE
(21:00-22:00)

1000 kcal
1200 kcal
1400 kcal

200 ML YOĞURT
1/2 PORSİYON MEYVE

1/2 PORSİYON 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

200 ML YOĞURT
1/2 PORSİYON MEYVE
2 ADET CEVİZ İÇİ

1/2 PORSİYON MEYVE
200 ML AYRAN
1 ADET GALETE

2 ADET GALETA
200 ML YOĞURT



ARA ÖĞÜN YEMEK LİSTESİ

Doküman Kodu	OH.LS.21
Yayın Tarihi	08.11.2021
Revizyon No	0
Revizyon Tarihi	0
Sayfa Numarası	1/2

YUMUŞAK DM

KBY-DM ARA ÖĞÜN

KUŞLUK(9:30)

KUŞLUK(9:30)

1/2 porsiyon meyve

100 ML YOĞURT

(PÜRE VEYA YUMUŞAK MEYVE)

1 DİLİM BEYAZ EKMEK(25 GR)

1 porsiyon yoğurt 200ml

İKİNDİ(14:30)

İKİNDİ(14:30)

1 porsiyon meyve

1 PORSİYON MEYVE

(PÜRE VEYA YUMUŞAK MEYVE)

GECE(21:00)

GECE(21:00)

1 porsiyon yoğurt 200ml

100 ML YOĞURT

1 porsiyon meyve

1 DİLİM BEYAZ EKMEK(25 GR)

(PÜRE VEYA YUMUŞAK MEYVE)