

ÇORBALAR GRAMAJ LİSTESİ

EK-2

ÇEŞİTLERİ	DANA ETİ (GR.)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
-----------	----------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

*Adıyaman*







ÇEŞİTLERİ	BALIK (GR.)		KUZU ETİ (KEMİKSİZ)(GR)		HİNDİ ETİ (KEMİKLİ) (GR.)		HİNDİ ETİ (KEMİKSİZ) (GR.)		DANA ETİ (KEMİKSİZ)(GR)		KUYRUK YAĞI		AYÇİÇEK YAĞI (GR.)		SALÇA (GR.) (KİŞ)		DOMATES (GR.) (YAZ)		K.SOĞAN (GR.)(KİŞ)		TUZ (GR.)		K.BİBER (GR.)(KİŞ)		T.Y.BİBER (YAZ)(GR)		KURU FASULYE (GR.)		NOHUT (GR.)		GALETA UNU		T.ETİ (KEMİKLİ)(GR)		T.ETİ (KEMİKSİZ)(GR)		TAVUK BAGET		DANA CİĞERİ		PATATES (GR.)		KAŞAR (GR.)		Z.YAĞI (GR.)		SARMISAK (GR.)		PUL BİBER		DOLMALIK BİBER (GR.)		LAHANA (GR.)		PATLICAN (GR.)		DEREOTU (AD.)		MAYDONOZ (AD.)		KIVIRCIK		SUMAK		KARABİBER (GR.)		TAZE KABAK (GR.)		PİRİNÇ (GR)		YOĞURT (GR.)		T.FASULYE (GR.)		UN BUĞDAY (GR.)		İSPANAK (GR.)		KONSERVE SEBZELER (GR.)		HAVUÇ (GR.)		ARAKA (İÇLİ TAZE BEZELYE) (GR.)		YAŞ SEBZE (GR.)		KEKİK (GR.)		LİMON (AD.)		KİMYON (GR.)		B.UNU (GR.)		YUMURTA (AD.)		SÜT (GR.)		ŞEHRİYE (GR.)		MANTAR (GR.)		KONSERVE BEZELYE (GR.)		KONSERVE TON BALIĞI (GR.)		KONS.BARB.PLAKI (GR.)		KONS.TAS.KEBAP (GR.)		KONS.PATLICAN KIZARTMA (GR.)		KONS.SALÇALI KÖFTE (GR.)		KONS.FASULYE PİLAKI (GR.)		KONS.ET KAVURMA (GR.)		KONS.Z.Y.İMAM BAYILDI (GR.)		KONS. T.FASULYE (GR.)		Y.MERCEMEK (GR)		KURU BAMYA		BAKLA																																																																																																														
	ORMAN KEBAPI	TAS KEBAPI	TERBİYELİ KÖFTE	SALÇALI KÖFTE (X)	KIRIK KÖFTE (X)	DANA HAŞLAMA	KIZU KIZARTMA	HAŞAMPASA KÖFTE	FIRINDA KÖFTE	İZMİR KÖFTE	KALINBUDU KÖFTE	PURELİ DALYAN KÖFTE	KIYMALI YUMURTA	FIRINDA TAVUK	İZGARA KÖFTE	TAVUK HAŞLAMA	YUMURTALI İSPANAK	YOĞURTLU KABAK DOLMA	YOĞURTLU BİBER DOLMA	PATLICAN KEBAP	YOĞURTLU LAHANA SARMASI	ETLİ TİDRELİ GÜVEÇ	MEHMEREN (KIYMALI-SADE)	ETLİ KONS.BAMYA	EL BASAN TAVA	KUY KAHNİBEHAR	ÇOBAN KAVURMA	BALIK KIZARTMA	HINDİ FIRIN	SEBZE LİTELİ GÜVEÇ	ETLİ MANTAR SOTE	ETLİ YOĞURTLU BAKLA	HACAR GÜLLAS	KIRAVUT CİĞERİ	ORMAN KEBAPI	TAS KEBAPI	TERBİYELİ KÖFTE	SALÇALI KÖFTE (X)	KIRIK KÖFTE (X)	DANA HAŞLAMA	KIZU KIZARTMA	HAŞAMPASA KÖFTE	FIRINDA KÖFTE	İZMİR KÖFTE	KALINBUDU KÖFTE	PURELİ DALYAN KÖFTE	KIYMALI YUMURTA	FIRINDA TAVUK	İZGARA KÖFTE	TAVUK HAŞLAMA	YUMURTALI İSPANAK	YOĞURTLU KABAK DOLMA	YOĞURTLU BİBER DOLMA	PATLICAN KEBAP	YOĞURTLU LAHANA SARMASI	ETLİ TİDRELİ GÜVEÇ	MEHMEREN (KIYMALI-SADE)	ETLİ KONS.BAMYA	EL BASAN TAVA	KUY KAHNİBEHAR	ÇOBAN KAVURMA	BALIK KIZARTMA	HINDİ FIRIN	SEBZE LİTELİ GÜVEÇ	ETLİ MANTAR SOTE	ETLİ YOĞURTLU BAKLA	HACAR GÜLLAS	KIRAVUT CİĞERİ	ORMAN KEBAPI	TAS KEBAPI	TERBİYELİ KÖFTE	SALÇALI KÖFTE (X)	KIRIK KÖFTE (X)	DANA HAŞLAMA	KIZU KIZARTMA	HAŞAMPASA KÖFTE	FIRINDA KÖFTE	İZMİR KÖFTE	KALINBUDU KÖFTE	PURELİ DALYAN KÖFTE	KIYMALI YUMURTA	FIRINDA TAVUK	İZGARA KÖFTE	TAVUK HAŞLAMA	YUMURTALI İSPANAK	YOĞURTLU KABAK DOLMA	YOĞURTLU BİBER DOLMA	PATLICAN KEBAP	YOĞURTLU LAHANA SARMASI	ETLİ TİDRELİ GÜVEÇ	MEHMEREN (KIYMALI-SADE)	ETLİ KONS.BAMYA	EL BASAN TAVA	KUY KAHNİBEHAR	ÇOBAN KAVURMA	BALIK KIZARTMA	HINDİ FIRIN	SEBZE LİTELİ GÜVEÇ	ETLİ MANTAR SOTE	ETLİ YOĞURTLU BAKLA	HACAR GÜLLAS	KIRAVUT CİĞERİ	ORMAN KEBAPI	TAS KEBAPI	TERBİYELİ KÖFTE	SALÇALI KÖFTE (X)	KIRIK KÖFTE (X)	DANA HAŞLAMA	KIZU KIZARTMA	HAŞAMPASA KÖFTE	FIRINDA KÖFTE	İZMİR KÖFTE	KALINBUDU KÖFTE	PURELİ DALYAN KÖFTE	KIYMALI YUMURTA	FIRINDA TAVUK	İZGARA KÖFTE	TAVUK HAŞLAMA	YUMURTALI İSPANAK	YOĞURTLU KABAK DOLMA	YOĞURTLU BİBER DOLMA	PATLICAN KEBAP	YOĞURTLU LAHANA SARMASI	ETLİ TİDRELİ GÜVEÇ	MEHMEREN (KIYMALI-SADE)	ETLİ KONS.BAMYA	EL BASAN TAVA	KUY KAHNİBEHAR	ÇOBAN KAVURMA	BALIK KIZARTMA	HINDİ FIRIN	SEBZE LİTELİ GÜVEÇ	ETLİ MANTAR SOTE	ETLİ YOĞURTLU BAKLA	HACAR GÜLLAS	KIRAVUT CİĞERİ	ORMAN KEBAPI	TAS KEBAPI	TERBİYELİ KÖFTE	SALÇALI KÖFTE (X)	KIRIK KÖFTE (X)	DANA HAŞLAMA	KIZU KIZARTMA	HAŞAMPASA KÖFTE	FIRINDA KÖFTE	İZMİR KÖFTE	KALINBUDU KÖFTE	PURELİ DALYAN KÖFTE	KIYMALI YUMURTA	FIRINDA TAVUK	İZGARA KÖFTE	TAVUK HAŞLAMA	YUMURTALI İSPANAK	YOĞURTLU KABAK DOLMA	YOĞURTLU BİBER DOLMA	PATLICAN KEBAP	YOĞURTLU LAHANA SARMASI	ETLİ TİDRELİ GÜVEÇ	MEHMEREN (KIYMALI-SADE)	ETLİ KONS.BAMYA	EL BASAN TAVA	KUY KAHNİBEHAR	ÇOBAN KAVURMA	BALIK KIZARTMA	HINDİ FIRIN	SEBZE LİTELİ GÜVEÇ	ETLİ MANTAR SOTE	ETLİ YOĞURTLU BAKLA	HACAR GÜLLAS	KIRAVUT CİĞERİ	ORMAN KEBAPI	TAS KEBAPI	TERBİYELİ KÖFTE	SALÇALI KÖFTE (X)	KIRIK KÖFTE (X)	DANA HAŞLAMA	KIZU KIZARTMA	HAŞAMPASA KÖFTE	FIRINDA KÖFTE	İZMİR KÖFTE	KALINBUDU KÖFTE	PURELİ DALYAN KÖFTE	KIYMALI YUMURTA	FIRINDA TAVUK	İZGARA KÖFTE	TAVUK HAŞLAMA	YUMURTALI İSPANAK	YOĞURTLU KABAK DOLMA	YOĞURTLU BİBER DOLMA	PATLICAN KEBAP	YOĞURTLU LAHANA SARMASI	ETLİ TİDRELİ GÜVEÇ	MEHMEREN (KIYMALI-SADE)	ETLİ KONS.BAMYA	EL BASAN TAVA	KUY KAHNİBEHAR	ÇOBAN KAVURMA	BALIK KIZARTMA	HINDİ FIRIN	SEBZE LİTELİ GÜVEÇ	ETLİ MANTAR SOTE	ETLİ YOĞURTLU BAKLA	HACAR GÜLLAS	KIRAVUT CİĞERİ	ORMAN KEBAPI	TAS KEBAPI	TERBİYELİ KÖFTE	SALÇALI KÖFTE (X)	KIRIK KÖFTE (X)	DANA HAŞLAMA	KIZU KIZARTMA	HAŞAMPASA KÖFTE	FIRINDA KÖFTE	İZMİR KÖFTE	KALINBUDU KÖFTE	PURELİ DALYAN KÖFTE	KIYMALI YUMURTA	FIRINDA TAVUK	İZGARA KÖFTE	TAVUK HAŞLAMA	YUMURTALI İSPANAK	YOĞURTLU KABAK DOLMA	YOĞURTLU BİBER DOLMA	PATLICAN KEBAP	YOĞURTLU LAHANA SARMASI	ETLİ TİDRELİ GÜVEÇ	MEHMEREN (KIYMALI-SADE)	ETLİ KONS.BAMYA	EL BASAN TAVA	KUY KAHNİBEHAR	ÇOBAN KAVURMA	BALIK KIZARTMA	HINDİ FIRIN	SEBZE LİTELİ GÜVEÇ	ETLİ MANTAR SOTE	ETLİ YOĞURTLU BAKLA	HACAR GÜLLAS



## YEMEK GRAMAJ LİSTESİ

[illegible]

Chlorophyll



YOĞURT, TURŞU VE SALATA GRAMAJ LİSTESİ

ÇEŞİTLERİ	DOMATES (GR.)	SOĞAN (GR.) (MEVSİMİNDE)	ZEYTİNYAĞI (GR.)	ZEYTİN (GR.)	SİRKE (GR.)	YEŞİL BİBER (GR.)	MAYDANOZ (AD.)	YUMURTA (AD.)	NANE (GR.)	TUZ (GR.)	KIRMIZI LAHANA	HIYAR (GR.)	KIVIRCIK SALATA (GR.)	PATATES (GR.)	HAVUÇ (GR.)	LAHANA (GR.)	LİMON (AD.)	TURP (AD.)	SÜZME YOĞURT (GR.)	YOĞURT (GR.)	DEREOTU (AD.)	SARIMSAK (GR.)	MARUL (AD.)	SALÇA (GR.)	PUL BİBER (GR.)	PATLICAN (GR.)	SEMİZOTU (GR.)	MANTAR (GR.)	BEZELYE (GR.)	MAYONEZ (GR.)	SALATALIK TURŞUSU (GR.)
DOMATES SALATASI	100	20	10	5	10	20	1,10																								
KARŞIK SALATA	75	20	10	5	10	20	1,10					50	1,10																		
KIVIRCIK SALATA		15	10	10	10																										
HAVUÇ SALATASI			10	5	10		1,10								100																
LAHANA SALATASI			5	10												100	1,8														
TURP SALATASI			10	10			1,10										1,8	100													
CACIK			5									40								100	1,10	0,1		1,2							
MARUL (SÖĞÜŞ)																				200											
VAKUMLU YOĞURT																				200											
TURŞU																															
ÇOBAN SALATASI	70	10		5		20	1,10					40					1,8														
PATATES SALATASI	20	5	10	10				1,8	0,5					100			1,8														
VAKUMLU AYRAN																				200											
ŞAKŞUKA	20		10			10	1,10							20			1,8										100				
PATLICAN SALATASI	25	5	5				1,10													100		0,1		10	0,5	150					
YOĞURTLU MANTAR									0,5																						
YOĞURTLU SEMİZOTU									0,5										20		50										
RUS SALATASI								1,4						30	30																
MEVSİM SALATA		20	10				1,1				50		1,1		50																

*Öğretmen*

## TATILAR GRAMAJ LİSTESİ

GEŞİTLER		UN (GR)	TATLI KABAGI (GR)	BURMA KADAYIF	BAKLAVA	HAVUÇ DİLİM TATLI	ŞEKERPARİ (GR)	KEMALPAŞA (GR)	ŞEKER (GR)	AYIÇİÇEYAGI (GR)	YUMURTA (AD)	SÜT (GR)	ÇİLEK (GR)	KUZUM (GR)	KERİK (GR)	K.KAYISI (GR)	AYVA (GR)	ELMA (GR)	PİRİNÇ UNU (GR)	KAKAO	PUDRA ŞEKERİ	LİMON (AD)	VANİLYA (AD)	KAKAO (GR)	GHOLATA (GR)	İRİKİK (GR)	ÇAMFİSTİĞİ (GR)	KADAYIF (GR)	CEVİZÇİ (GR)	TAZE MEYVE (GR)	KURU MEYVE (GR)	NİSASTA (GR)	TARÇIN (GR)	SAMBABA (GR)	PİRİNÇ (GR)	PORTAKAL (GR)	TAHİN HELVASI (GR)	TAHİN (GR)	PEKMEZ (GR)	AŞURELİK BUĞDAY (GR)	KURU FASULYE (GR)	NOHUT (GR)	KABARTMA TOZU (AD)	FINDIK (GR)	GÜLSUYU (GR)				
VEZİR FARMACI DİLİBER DUDAGI	30							100	40	1,2												1,8	0,5				30	5																					
İRİKİK HELVASI								100	35													1,8						50	15																				
TEL KADAYIF	30							120	20													1,8	0,5																										
LOKMA	30							100	30													1,8				25	3																						
REYANI	30							100	30	1												1,8																											
TULUMBA	30							100	40	1,2												1,8	0,5																										
KOMPOSTO								40																																									
HOSAF								50																																									
PELTE LİMONLU								60														1,8																											
PELTE PORTAKALLI								60																																									
TAHİN HELVASI																																																	
TAHİN PEKMEZ																																																	
AŞURE								70																																									
UN HELVASI	30							100	35													1,8						5																					
ŞEKERPARİ								50		100													0,5																										
SUTLAÇ								60		1,5	100												0,5	10	5																								
SUPANĞİLE	30							50	80																																								
KEMALPAŞA TATLISI								70																																									
KABAK TATLISI	200							50		1,4	100											1,8																											
MUHALLEBİ								50															0,5																										
ELMA KOMPOSTOSU								50																																									
AYVA KOMPOSTOSU								50														1,8																											
ÇİLEK KOMPOSTOSU								50																																									
UZUM KOMPOSTOSU								40														1,10																											
KAYISI KOMPOSTOSU								40														1,10																											
ERİK KOMPOSTOSU								40																																									
HANIM GÖBEĞİ								100	30	1,2																																							
SAMBABA TATLISI	30							80														1,8																											
KERKİL								60		1,2	100												0,5																										
KAKAOLU PUDİNG								40																																									
BURMA KADAYIF	150																																																
BAKLAVA								150																																									
HAVUÇ DİLİM TATLI																																																	
ŞEKERPARİ (ELDE)	30																					10	1,8	0,5																									
																</																																	

Chelmsford



# KAHVALTILIK ÜRÜNLER GRAMAJ LİSTESİ

NORMAL		DİYET	
MALZEMENİN CİNSİ	MİKTARI	MALZEMENİN CİNSİ	MİKTARI
Cay	2 gram	Cay , Bitkisel poset cay	2 gram
Süt (UHT)	200 ml	Süt, Light Süt(UHT)	200 ml
S. Zeytin-Y Zeytin	40 gram	S. Zeytin-Y Zeytin (Diyet)	40 gram
Bevaz Peynir	50 gram	B. Peynir (tuzlu, tuzsuz)	50 gram
Kasar Peyniri	40 gram	Kasar Peyniri	30 gram
Erime Peyniri	15 gram	Erime Peyniri	15 gram
Dil Peyniri	30 gram	Dil Peyniri	30 gram
Kutu Bevaz Peynir	40 gram	Reçel	20 gram
Reçel	20 gram	Bal	20 gram
Bal	20 gram	Fındık Ezmesi	20 gram
Fındık Ezmesi	20 gram	Tahin-Pekmez	20 gram
Tahin-Pekmez	20 gram	Tereyağı	15 gram
Tereyağı	15 gram	Yumurta	60-65 gram
Yumurta	60-65 gram	Domates-salatalık-biber	200 gram
Domates-salatalık	200 gram	Hamur İsi	100 - 150 gram
Hamur İsi	100 - 150 gram	Seker	10 gram
Seker	10 gram	Kutu Mevve suyu	200 ml
Kutu Mevve suyu	200 ml	Taze Mevve suyu	200 ml
Salam, Sosis	40 gram	Bisküvi (tatlı, tuzlu, bebe)	50 gram
Bisküvi(tatlı, tuzlu)	50 gram	Meyveler	150-200 gram
Meyveler	200 - 500 gram	Haslanmış patates	150 gram
Humma	20 gram	Ceviz içi	20 gram
Corba		Kuru meyveler	30 gram
		Hasılama et	60 gram
		Leblebi, Fındık	50 gram
		Glütensiz, proteinsiz kurabiye	50 gram
		Sandviç ( sosisl, sal, vb.)	150 gram
		Yoğurt (varım yağ, light)	150 gram
		Avran	200 ml