

EK-5:ÖRNEK KUMANYA LİSTESİ

Kumanya 1	Yarım Ekmek (150 gr)
	Kaşar Peyniri (40 gr)
	Yeşil Biber (50gr)
	Salam (40 gr)
	Meyve Suyu (200 ml)
	Su (500 ml)
Kumanya 2	Yarım Ekmek (150 gr)
	Beyaz Peynir (50 gr)
	Domates (50 gr)
	Zeytin Ezmesi (40 gr)
	Süt (200 ml)
	Su (500 ml)
Kumanya 3	Yarım Ekmek (150 gr)
	Köfte Izgara (125 gr)
	Domates-Biber Söğüş (50gr)
	Ayran (200 ml)
	Su (500 ml)
Kumanya 4	Yarım Ekmek (150 gr)
	Tavuk Izgara (125 gr)
	Domates-Biber Söğüş (50 gr)
	Meyve Suyu (200 ml)
	Su (500 ml)

- Kumanya 1 ve 2 sabah öğünleri için Kumanya 3 ve 4 Öğle ve Akşam öğünleri için hazırlanacaktır.

Önder KARADAŞ
Gıda Mühendisi
