

MUHALLEBİ

| <u>İÇİNDEKİLER</u> | <u>MİKTAR</u> | <u>KARBONHİDRAT(g.)</u> |
|--------------------|-----------------------|-------------------------|
| Süt | 250 | 12.5 |
| Pirinç unu | 20 | 16 |
| Şeker | 20 | 20 |
| Vanilya | 1 | - |
| | <u>TOPLAM:</u> | 48 g. |

SÜTLAÇ

| <u>İÇİNDEKİLER</u> | <u>MİKTAR (g.)</u> | <u>KARBONHİDRAT(g.)</u> |
|--------------------|-----------------------|-------------------------|
| Pirinç | 20 | 16 |
| Süt | 250 | 12.5 |
| Şeker | 30 | 30 |
| | <u>TOPLAM:</u> | 59 g. |

SÜTLÜ İRMİKLİ PUDİNG

| <u>İÇİNDEKİLER</u> | <u>MİKTAR (g.)</u> | <u>KARBONHİDRAT(g.)</u> |
|--------------------|-----------------------|-------------------------|
| İrmik | 10 | 8 |
| Şeker | 10 | 10 |
| Yağ | 12.5 | - |
| Süt | 50 | 2.5 |
| Su | 50 | - |
| Portakal rendesi | 5 | - |
| | <u>TOPLAM:</u> | 20 g. |

KREMALI ELMA

| <u>İÇİNDEKİLER</u> | <u>MİKTAR (g.)</u> | <u>KARBONHİDRAT(g.)</u> |
|--------------------|-----------------------|-------------------------|
| Elma | 100 | 15 |
| Niřasta | 5 | 4 |
| Süt | 50 | 2.5 |
| şeker | 50 | 50 |
| Portakal rendesi | 5 | - |
| Yağ | 5 | - |
| | <u>TOPLAM:</u> | 71 g. |

REVANİ

| <u>İÇİNDEKİLER</u> | <u>MİKTAR (g.)</u> | <u>KARBONHİDRAT(g.)</u> |
|--------------------|-----------------------|-------------------------|
| Un | 20 | 15 |
| İrmik | 20 | 16 |
| şeker | 75 | 75 |
| Yağ | 5 | - |
| Yumurta | ½ | adet |
| Limon | 1/8 | adet |
| | <u>TOPLAM:</u> | 106 g. |

HAVUÇLU KEK

| <u>İÇİNDEKİLER</u> | <u>MİKTAR (g.)</u> | <u>KARBONHİDRAT(g.)</u> |
|--------------------|-----------------------|-------------------------|
| Yumurta | 1/8adet | - |
| Süt | 25 | - |
| Havuç | 200 | 19 |
| Ceviz | 50 | - |
| Kabartma tozu | 1/8adet | - |
| Margarin | 10 | - |
| Un | 45 | 33 |
| Tarçın | 0.3 | - |
| şeker | 25 | 25 |
| | <u>TOPLAM:</u> | 77 g. |

TARHANA ÇORBA

| <u>İÇİNDEKİLER</u> | <u>MİKTAR (g.)</u> | <u>KARBONHİDRAT(g.)</u> |
|--------------------|-----------------------|-------------------------|
| Tarhana | 20 | 12 |
| Yağ | 5 | - |
| Domates | 20 | - |
| Kıyma | 10 | - |
| Tuz | 2 | - |
| | <u>TOPLAM:</u> | 12 g. |

SEBZE ÇORBA

| <u>İÇİNDEKİLER</u> | <u>MİKTAR (g.)</u> | <u>KARBONHİDRAT(g.)</u> |
|--------------------|-----------------------|-------------------------|
| Sebze | 50 | 6 |
| Un | 5 | 4 |
| Yağ | 5 | - |
| Kuru soğan | 10 | - |
| Pirinç | 5 | 6.4 |
| Domates | 20 | - |
| Tuz | 2 | - |
| | <u>TOPLAM:</u> | 17.2 g. |

KIRMIZI MERCİMEK ÇORBASI

| <u>İÇİNDEKİLER</u> | <u>MİKTAR (g.)</u> | <u>KARBONHİDRAT(g.)</u> |
|--------------------|-----------------------|-------------------------|
| Un | 10 | 7.5 |
| Yağ | 5 | - |
| Kırmızı mercimek | 20 | 12 |
| Kuru soğan | 10 | - |
| Tuz | 2 | - |
| Havuç | 10 | - |
| Patates | 10 | - |
| Domates | 50 | - |
| | <u>TOPLAM:</u> | 19.5 g. |

YAYLA ÇORBA

| <u>İÇİNDEKİLER</u> | <u>MİKTAR (g.)</u> | <u>KARBONHİDRAT(g.)</u> |
|--------------------|-----------------------|-------------------------|
| Un | 10 | 7.5 |
| Yağ | 5 | - |
| Yumurta | 1/6adet | - |
| Pirinç | 20 | 16 |
| Yoğurt | 60 | 3 |
| Nane | 0.5 | - |
| Tuz | 2 | - |
| | <u>TOPLAM:</u> | 26.5 g. |

KADIN BUDU KÖFTE

| <u>İÇİNDEKİLER</u> | <u>MİKTAR (g.)</u> | <u>KARBONHİDRAT(g.)</u> |
|--------------------|-----------------------|-------------------------|
| Kıyma | 60 | - |
| Kuru soğan | 20 | 2 |
| Maydanoz | 5 | - |
| Yağ | 40 | - |
| Galeta unu | 10 | 7 |
| Pirinç | 10 | 8 |
| Yumurta | ¼ adet | - |
| Kara biber | 0.2 | - |
| Tuz | 2 | - |
| | <u>TOPLAM:</u> | 17 g. |

İSPANAKLI YUMURTA

| <u>İÇİNDEKİLER</u> | <u>MİKTAR (g.)</u> | <u>KARBONHİDRAT(g.)</u> |
|--------------------|-----------------------|-------------------------|
| Ispanak | 250 | 11 |
| Kuru soğan | 20 | 2 |
| Sıvıyağ | 5 | - |
| Tuz | 1 | - |
| Kara biber | 0.2 | - |
| Yumurta | 1 adet | - |
| | <u>TOPLAM:</u> | 13 g. |

ETLİ BİBER DOLMA

| <u>İÇİNDEKİLER</u> | <u>MİKTAR (g.)</u> | <u>KARBONHİDRAT(g.)</u> |
|--------------------|--------------------|-------------------------|
| | | |
| Kıyma | 50 | - |
| Dolmalık biber | 100 | 5 |
| Pirinç | 20 | 16 |
| Nane | 0.2 | - |
| Kuru soğan | 20 | 2 |
| Yağ | 5 | - |
| Tuz | 2 | - |
| Domates | 50 | - |
| Dereotu | 5 | - |
| Maydanoz | 5 | - |
| | TOPLAM: | 23 g. |
| | | |

KIYMALI YEŞİL MERCİMEK

| <u>İÇİNDEKİLER</u> | <u>MİKTAR (g.)</u> | <u>KARBONHİDRAT(g.)</u> |
|--------------------|--------------------|-------------------------|
| | | |
| Kıyma | 30 | - |
| Yeşil mercimek | 50 | 30 |
| Un | 5 | 4 |
| Yağ | 5 | - |
| Salça | 10 | - |
| Tuz | 2 | - |
| | TOPLAM: | 34 g. |

YOĞURTLU KABAK KALYE

| <u>İÇİNDEKİLER</u> | <u>MİKTAR (g.)</u> | <u>KARBONHİDRAT(g.)</u> |
|--------------------|--------------------|-------------------------|
| | | |
| Kıyma | 30 | - |
| Kabak | 150 | 10 |
| Kuru soğan | 20 | 2 |
| Salça | 10 | - |
| Domates | 50 | - |
| Yağ | 5 | - |
| Dere otu | 1 | - |
| Yoğurt | 100 | 5 |
| Tuz | 2 | - |
| | TOPLAM: | 17 g. |

ŞEHİRİYELİ PİLAV

| <u>İÇİNDEKİLER</u> | <u>MİKTAR (g.)</u> | <u>KARBONHİDRAT(g.)</u> |
|--------------------|--------------------|-------------------------|
| Pirinç | 50 | 40 |
| Yağ | 10 | - |
| Arpa şehriye | 10 | 7.2 |
| Tuz | 2 | - |
| | TOPLAM: | 47.2 g. |

PEYNİRLİ TEPŞİ BÖREĞİ

| <u>İÇİNDEKİLER</u> | <u>MİKTAR (g.)</u> | <u>KARBONHİDRAT(g.)</u> |
|--------------------|--------------------|-------------------------|
| Yufka | 70 | 45 |
| Yağ | 10 | - |
| Yumurta | ¼ adet | - |
| Beyaz peynir | 20 | - |
| Süt | 30 | 1.5 |
| Maydanoz | 5 | - |
| Tuz | 0.5 | - |
| | TOPLAM: | 46.5 g. |

PATATES SALATASI

| <u>İÇİNDEKİLER</u> | <u>MİKTAR (g.)</u> | <u>KARBONHİDRAT(g.)</u> |
|--------------------|--------------------|-------------------------|
| Patates | 100 | 17 |
| Yağ | 5 | - |
| Limon | ¼ adet | - |
| Maydanoz | 5 | - |
| Taze soğan | 25 | 2 |
| Havuç | 10 | - |
| Kıvırcık | 1/10 adet | - |
| | TOPLAM: | 19 g. |

SÜTLAÇ

| <u>İÇİNDEKİLER</u> | <u>MİKTAR</u> | <u>KARBONHİDRAT(g.)</u> |
|------------------------------|----------------|-------------------------|
| Pirinç | 800 | 60 |
| Süt | 1000 | 50 |
| Şeker | 120 | 120 |
| 4 eşit kase: 230/4=57.5g. | <u>TOPLAM:</u> | 230 g. |

HAVUÇLU KEK

| <u>İÇİNDEKİLER</u> | <u>MİKTAR (g.)</u> | <u>KARBONHİDRAT(g.)</u> |
|---------------------------------------|--------------------|-------------------------|
| Yumurta | 1 adet | - |
| Süt | 200 | 10 |
| Havuç | 300 | 24 |
| Kabartma tozu | 1 adet | - |
| Yağ | 60 | - |
| Un | 350 | 270 |
| Tarçın | 2 | - |
| Şeker | 200 | 200 |
| 8 dilim: 504/8=63 g. Karb./1 dilim | <u>TOPLAM:</u> | 504 g. |

REVANİ(1 dilim)

| <u>İÇİNDEKİLER</u> | <u>MİKTAR (g.)</u> | <u>KARBONHİDRAT(g.)</u> |
|--------------------|--------------------|-------------------------|
| Un | 20 | 15 |
| İrmik | 20 | 16 |
| Şeker | 75 | 75 |
| Yağ | 5 | - |
| Yumurta | ½ adet | - |
| Limon | 1/8 adet | - |
| | <u>TOPLAM:</u> | 106 g. |

PEYNİRLİ TEPİİ BÖREĞİ

| <u>İÇİNDEKİLER</u> | <u>MİKTAR (g.)</u> | <u>KARBONHİDRAT(g.)</u> |
|--------------------|--------------------|-------------------------|
| Yufta | 300 | 180 |
| Yumurta | 40 | - |
| Beyaz peynir | 1 adet | - |
| Süt | 120 | 6 |
| Maydanoz | 20 | - |
| Tuz | 2 | - |
| 186/4=46.5g. | <u>TOPLAM:</u> | 186g. |

PATATES SALATASI(1 porsiyon)

| <u>İÇİNDEKİLER</u> | <u>MİKTAR (g.)</u> | <u>KARBONHİDRAT(g.)</u> |
|--------------------|--------------------|-------------------------|
| Patates | 100 | 17 |
| Yağ | 5 | - |
| Limon | ¼ adet | - |
| Maydanoz | 5 | - |
| Taze soğan | 25 | 2 |
| Havuç | 10 | - |
| Kıvırcık | 1/10 adet | - |
| | <u>TOPLAM:</u> | 19 g. |

TARHANA ÇORBA(1 kase)

| <u>İÇİNDEKİLER</u> | <u>MİKTAR (g.)</u> | <u>KARBONHİDRAT(g.)</u> |
|--------------------|--------------------|-------------------------|
| Tarhana | 20 | 12 |
| Yağ | 5 | - |
| Domates | 20 | - |
| Kıyma | 10 | - |
| Tuz | 2 | - |
| | <u>TOPLAM:</u> | 12 g. |

İSPANAKLI YUMURTA(1 porsiyon)

| <u>İÇİNDEKİLER</u> | <u>MİKTAR (g.)</u> | <u>KARBONHİDRAT(g.)</u> |
|--------------------|--------------------|-------------------------|
| Ispanak | 250 | 11 |
| Kuru soğan | 20 | 2 |
| Sıvıyağ | 5 | - |
| Tuz | 1 | - |
| Kara biber | 0.2 | - |
| Yumurta | 1 adet | - |
| | <u>TOPLAM:</u> | 13 g. |

YOĞURTLU KABAK KAL YE(1 porsiyon)

| <u>İÇİNDEKİLER</u> | <u>MİKTAR (g.)</u> | <u>KARBONHİDRAT(g.)</u> |
|--------------------|--------------------|-------------------------|
| Kıyma | 30 | - |
| Kabak | 150 | 10 |
| Kuru soğan | 20 | 2 |
| Salça | 10 | - |
| Domates | 50 | - |
| Yağ | 5 | - |
| Dere otu | 1 | - |
| Yoğurt | 100 | 5 |
| Tuz | 2 | - |
| | <u>TOPLAM:</u> | 17 |

KIRMIZI MERCİMEK ÇORBASI(1 kase)

| <u>İÇİNDEKİLER</u> | <u>MİKTAR (g.)</u> | <u>KARBONHİDRAT(g.)</u> |
|--------------------|--------------------|-------------------------|
| Un | 10 | 7 |
| Yağ | 5 | - |
| Kırmızı mercimek | 20 | 12 |
| Kuru soğan | 10 | - |
| Tuz | 2 | - |
| Havuç | 10 | - |
| Patates | 10 | - |
| Domates | 50 | - |
| | <u>TOPLAM:</u> | 19 |

SÜTLAÇ

| <u>İÇİNDEKİLER</u> | <u>MİKTAR</u> | <u>KARBONHİDRAT(g.)</u> |
|------------------------------|-----------------------|-------------------------|
| Pirinç | 800 | 60 |
| Süt | 1000 | 50 |
| Şeker | 120 | 120 |
| 4 eşit kase: 230/4=57.5g. | <u>TOPLAM:</u> | 230 g. |

HAVUÇLU KEK

| <u>İÇİNDEKİLER</u> | <u>MİKTAR (g.)</u> | <u>KARBONHİDRAT(g.)</u> |
|--------------------------------------|-----------------------|-------------------------|
| Yumurta | 1 adet | - |
| Süt | 200 | 10 |
| Havuç | 300 | 24 |
| Kabartma tozu | 1 adet | - |
| Yağ | 60 | - |
| Un | 350 | 270 |
| Tarçın | 2 | - |
| Şeker | 200 | 200 |
| 8 dilim:504/8=63 g. Karb./1 dilim | <u>TOPLAM:</u> | 504 g. |

REVANİ(1 dilim)

| <u>İÇİNDEKİLER</u> | <u>MİKTAR (g.)</u> | <u>KARBONHİDRAT(g.)</u> |
|--------------------|-----------------------|-------------------------|
| Un | 20 | 15 |
| İrmik | 20 | 16 |
| Şeker | 75 | 75 |
| Yağ | 5 | - |
| Yumurta | ½ adet | - |
| Limon | 1/8 adet | - |
| | <u>TOPLAM:</u> | 106 g. |

PEYNİRLİ TEPİİ BÖREĞİ

| <u>İÇİNDEKİLER</u> | <u>MİKTAR (g.)</u> | <u>KARBONHİDRAT(g.)</u> |
|---------------------|-----------------------|-------------------------|
| Yufta | 300 | 180 |
| Yumurta | 40 | - |
| Beyaz peynir | 1 adet | - |
| Süt | 120 | 6 |
| Maydanoz | 20 | - |
| Tuz | 2 | - |
| 186/4=46.5g. | <u>TOPLAM:</u> | 186g. |

PATATES SALATASI(1 porsiyon)

| <u>İÇİNDEKİLER</u> | <u>MİKTAR (g.)</u> | <u>KARBONHİDRAT(g.)</u> |
|--------------------|-----------------------|-------------------------|
| Patates | 100 | 17 |
| Yağ | 5 | - |
| Limon | ¼ adet | - |
| Maydanoz | 5 | - |
| Taze soğan | 25 | 2 |
| Havuç | 10 | - |
| Kıvırcık | 1/10 adet | - |
| | <u>TOPLAM:</u> | 19 g. |

TARHANA ÇORBA(1 kase)

| <u>İÇİNDEKİLER</u> | <u>MİKTAR (g.)</u> | <u>KARBONHİDRAT(g.)</u> |
|--------------------|-----------------------|-------------------------|
| Tarhana | 20 | 12 |
| Yağ | 5 | - |
| Domates | 20 | - |
| Kıyma | 10 | - |
| Tuz | 2 | - |
| | <u>TOPLAM:</u> | 12 g. |

İSPANAKLI YUMURTA(1 porsiyon)

| <u>İÇİNDEKİLER</u> | <u>MİKTAR (g.)</u> | <u>KARBONHİDRAT(g.)</u> |
|--------------------|-----------------------|-------------------------|
| Ispanak | 250 | 11 |
| Kuru soğan | 20 | 2 |
| Sıvıyağ | 5 | - |
| Tuz | 1 | - |
| Kara biber | 0.2 | - |
| Yumurta | 1 adet | - |
| | <u>TOPLAM:</u> | 13 g. |

YOĞURTLU KABAK KALYE(1 porsiyon)

| <u>İÇİNDEKİLER</u> | <u>MİKTAR (g.)</u> | <u>KARBONHİDRAT(g.)</u> |
|--------------------|-----------------------|-------------------------|
| Kıyma | 30 | - |
| Kabak | 150 | 10 |
| Kuru soğan | 20 | 2 |
| Salça | 10 | - |
| Domates | 50 | - |
| Yağ | 5 | - |
| Dere otu | 1 | - |
| Yoğurt | 100 | 5 |
| Tuz | 2 | - |
| | <u>TOPLAM:</u> | 17 |

KIRMIZI MERCİMEK ÇORBASI(1 kase)

| <u>İÇİNDEKİLER</u> | <u>MİKTAR (g.)</u> | <u>KARBONHİDRAT(g.)</u> |
|--------------------|-----------------------|-------------------------|
| Un | 10 | 7 |
| Yağ | 5 | - |
| Kırmızı mercimek | 20 | 12 |
| Kuru soğan | 10 | - |
| Tuz | 2 | - |
| Havuç | 10 | - |
| Patates | 10 | - |
| Domates | 50 | - |
| | <u>TOPLAM:</u> | 19 |

