

Lampiran 10

SIKLUS MENU PUSAT PELATIHAN OLAAHRAGA PELAJAR DKI JAKARTA TAHUN 2018

Menu	Makan Pagi	Snack Pagi	Makan Siang	Snack Sore	Makan Malam	Ekstra
Menu I	Nasi putih Nasi merah Rolade sc kecap Sate ayam Tahu goreng tepung Soto sayuran Sambal Pisang/Jeruk Susu Infused water	Wajik Melon	Nasi putih Nasi merah Daging gepuk Ayam bakar rica-rica Tempe bacem Tumis kacang panjang Sup jamur Sambal Kerupuk Melon/Semangka Minuman isotonik Infused water	Pisang goreng keju Bakpia Jeruk Yogurt	Nasi putih Nasi merah Ayam teriyaki Merlin asam manis Bakwan jagung Cah brokoli Sup oyong Sambal Kerupuk Salak/Pepaya Susu Infused water	Kue susu Roll pandan Susu kedelai
Menu II	Lontong laksa Semur daging Telur pindang Semur tahu Soto sayuran Sambal Pisang/Jeruk Susu Infused water	Pisang molen Jeruk	Nasi putih Nasi merah Ayam bakar padang Pepes ikan kembung Tahu gejrot Tumis brokoli Tomyam Sambal kerupuk Salak/Semangka Minuman isotonik Infused water	Kue marmer Brownies Jeruk Yogurt	Nasi putih Nasi merah Daging bistik Ayam kentucky Tempe bacem Tumis pakcoy Capcay kuah Sambal Kerupuk Pear/Melon Susu Infused water	Bakpia Roll pandan Susu kedelai
Menu III	Nasi kuning Empal daging Dadar rawis Orek tempe		Nasi putih Nasi merah Ayam paniki Udang gimbal		Nasi putih Nasi merah Ayam bakar kecap Telur pindang	

Menu	Makan Pagi	Snack Pagi	Makan Siang	Snack Sore	Makan Malam	Ekstra
	Lalapan Sup kacang merah Sambal Pisang/Semangka Susu Infused water	Dadar gulung Semangka	Kering kentang manis pedas Tumis buncis Sop jagung sosis Sambal Kerupuk Jeruk/Melon Minuman isotonik Infused water	Pisang gr keju Wingko Jeruk Yogurt	Perkedel kentang Acar mentah Sup oyong Sambal Kerupuk Semangka/Pepaya Susu Infused water	Roll coklat Lapis legit Susu kedelai
Menu IV	Nasi putih Nasi merah Daging serundeng Ayam kecap Semur tempe Lalapan Sup kimlo Sambal Pisang/Pepaya Susu Infused water	Nagasari Dadar gulung Semangka	Nasi putih Nasi merah Ayam goreng kalasan Marlin dabu-dabu Tahu goreng Tumis kacang panjang Sayur asem Sambal Kerupuk Jeruk/Semangka Minuman isotonik Infused water	Roll coklat Wingko babat Salak Yogurt	Nasi putih Nasi merah Daging serundeng Ayam goreng Tahu siomay Tumis labu siam Sup bakso Sambal Kerupuk Semangka/Melon Susu Infused water	Lapis legit Roll vanila Susu kedelai
Menu V	Lontong Daging empal Ayam semur Semur tahu Sayur godok labu tempe Sambal Kerupuk Jeruk/Semangka Susu Infused water	Wajik Lapis surabaya Melon	Nasi putih Nasi merah Ayam bakar kecp Merlin asam manis Bakwan jagung Cah Kangkung Sop sayuran Sambal Kerupuk Jus melon Jeruk	Bronist Bika ambon Mix fruits Yogurt	Nasi putih Nasi merah Rendang daging Lele bb pecak Tempe orek Cah brokoli Sop asparagus Sambal Kerupuk Jeruk/Pepaya Susu	Kue sus Pisang rebus Susu kedelai

Menu	Makan Pagi	Snack Pagi	Makan Siang	Snack Sore	Makan Malam	Ekstra
			Minuman isotonik Infused water		Infused water	
Menu VI	Nasi merah Nasi putih Daging bistik Ayam ungkep Sop tahu Brokoli sc tiram Sambal Kerupuk Pepaya/Salak Susu Infused water	Lemper Ubi bakar Jus buah tnp gula	Nasi merah Nasi putih Sop gurameh Ayam teriyaki Tahu kukus Tumis daun singkong Tumis caisin Sambal Kerupuk Pisang/Pir Minuman isotonik Infused water	Salad buah dan sayur Getuk singkong Pisang kepok Air putih	Nasi merah Nasi putih Telur bb kuning Pindang bandeng as Tempe bacem Tumis paria Bening bayam Sambal Kerupuk Melon/Pepaya Susu Infused water	Jagung rebus Apel Susu kedelai
Menu VII	Nasi uduk Nasi merah Abon sapi Ayam gr kremes Kering tempe Tumis buncis Bening jamur enoki Sambal Kerupuk Apel/Melon Susu Infused water	Kue lapis pepe Martabak Pisang ambon	Nasi putih Nasi merah Empal daging Ayam bakar taliwang Tempe bacem Tumis labu siam Tomyam Sambal Kerupuk Jeruk/Melon Minuman isotonik Infused water	Kelepon Onde-onde Pepaya Yogurt	Nasi putih Nasi merah Rolade daging Udang balado Tahu goreng Tumis labu siam Sup makaroni Sambal Kerupuk Semangka/Jeruk Susu Infused water	Pisang goreng Mixed juice Susu kedelai

