



Kelas Lolos PPIH

# Update notes Konsumsi

## By dr. Els

Khusus member kelas tidak di halalkan share tanpa izin

66 - 127 (2 RTE) - 127 (6 RTE) ✓



**MAKKAH**  
3X  
SEHARI

TOTAL 84X MAKAN



**MADINAH**  
3X  
SEHARI

TOTAL 27X MAKAN



**MASYAIR**  
3X  
SEHARI

1X SNACK  
TOTAL 15X MAKAN  
1X SNACK

SEBANYAK 127X MAKAN PER JEMAAH  
JUMLAH JEMAAH 203.320 X 127 = 25.821.640 BOX





When? Distribusi

Pagi 05.00-08.00 ✓  
Siang 12.00-14.00  
Mlm 17.00-19.00 ✓

Kuota tambahan : 1%

✓ Menu Lansia :  
Based on request

✓ Ganti rugi  
Makanan jamaah haji

✓ Sarapan : 10 SAR  
Makan Siang : 15 SAR  
Makan Mlm : 15 SAR

RTE (ready to eat)

7 Pagi - siang - malam ✓  
8 Pagi  
13 Siang-malam

7 dzulhijjah

Rte'



5 menit

6 Kali

7 dzulhijjah

P : nasi uduk lauk sayur  
S : semur daging  
M : semur ayam

8 dzulhijjah

P : nasi uduk lauk

13 dzulhijjah

S : opor ayam  
M : rendang ayam

**Armuzna**

✓ Arofah	✓ 8 ( S-M)
	✓ 9 (P-S-M)
	✓ Paket ++
✓ Muzdalifah	✓ Snack Berat
	✓ Murur
	✓ Kerikil
✓ Mina	✓ 10-12 (PSM)
	✓ 13 Pagi
	✓ 13 SM lihat RTE

Malam  
Maks 17.00

✓ Lauk cepat saji

✓ 6 menu  
Peak season



**Makan pagi**  
pukul 05.00-07.00  
Batas konsumsi  
pukul 09.00



**Makan siang**  
pukul 12.00-14.00  
Batas konsumsi  
pukul 16.00



**Makan malam**  
pukul 17.00-19.00  
Batas konsumsi  
pukul 21.00

Dalam waktu Arab Saudi



Selamat datang/  
Selamat jalan

## Sajian per porsi

Nasi 100 gr



Lauk 75 gr



Rendang



Dadar omelet



Ikan patin goreng



Ayam bumbu kecap



Daging bumbu teriyaki

Sayuran 80 gr



Tumis wortel



Tumis buncis

Buah



Pepaya



Pisang



Air mineral

## Menu Protein Siklus per Pekan



4x



5x



5x



7x



3.

Welcoming drink

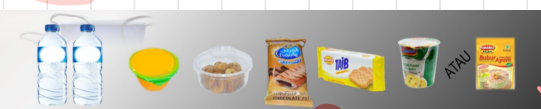


Air Mineral

Makanan reguler



2.



I Paket muzdalifah

## Upaya pemerintah siapkan makanan khusus lansia

Meminta ketua kelompok terbang (kloter) melaporkan jumlah jamaah lansia di setiap kloternya.

Memastikan 57 dapur di Makkah dan 21 dapur di Madinah menyediakan 20% makanan untuk lansia.

Menghitung kecukupan gizi, di antaranya karbohidrat, protein dan vitamin.

Menentukan menu dengan cita rasa nusantara, seperti rendang dan gulai.

Memberikan keterangan waktu batas layak konsumsi setiap makanan.



IKJH Konsumsi

55

IKJH



Armuzna

84,77

2024



Non Armuzna

84,77



Konsumsi Armuzna

83,28



Konsumsi Non Armuzna

89,41

2025

Armuzna

73,57

2023

Non Armuzna

86,45

Konsumsi