

2.10.2017		3.10.2017		4.10.2017		5.10.2017		6.10.2017			
KALORI DEĞERLERİ (KCAL)		KALORI DEĞERLERİ (KCAL)		KALORI DEĞERLERİ (KCAL)		KALORI DEĞERLERİ (KCAL)		KALORI DEĞERLERİ (KCAL)			
<b>SABAH</b>	KAŞAR PEYNİRİ SIYAH ZEYTİN HAVUÇ ÇIKOLATALI EKMEK SÜT	127 108 13 120 114	HAŞLANMIŞ YUMURTA BEYAZ PEYNİR ZEYTİN EV YAPIMI REÇEL SÜT	75 122 108 54 114	KARAMELİ KAH. MISIR GEVRİĞİ BEYAZ PEYNİR ZEYTİN DOMATES SÜT	175 122 108 14 114	SİMİT ÜÇGEN PEYNİR ZEYTİN SALATALIK SÜT	150 45 45 9 114	KRUVASAN BEYAZ PEYNİR ZEYTİN HAVUÇ SÜT	203 122 108 13 114	
<b>ÖĞLEN</b>	EZOĞELİN ÇORBA ETLİ TAZE FASÜLYE TEL ŞEHİRİYELİ PİRİNÇ PİLAVI AYRAN SALATA BAR	220 150 362 118 150	KREMLİ SEBZE ÇORBASI SOSLU MANTI Z. YAĞLI BARBUNYA PİLAKI Meyve SALATA BAR	165 345 166 70 150	DOMATESLİ PİRİNÇ ÇORBASI PIZZA AYRAN EKLER PASTA SALATA BAR	170 480 118 180 150	MERCİMEK ÇORBASI KAĞIT KEBABI MELEK PİLAVI MEYVE SALATA BAR	197 375 355 70 150	YAYLA ÇORBASI ETLİ NOHUT KEKİKLİ BİBERLİ BULGUR PİLAVI KREM SOKOLA SALATA BAR	148 250 325 144 150	
<b>İKİNDİ</b>	MEYVELİ MUFFİN	170	KARIŞIK KURUYEMİŞ	120	Meyve	70	BARDAKTA ÇİFT RENKLİ PUDİNG	170	Meyve Salatası	140	
<b>TOPLAM KALORİ</b>		1652		1489		1701		1680		1717	
<b>2.10.2017</b>		<b>3.10.2017</b>		<b>4.10.2017</b>		<b>5.10.2017</b>		<b>6.10.2017</b>			
Okulda Alınan		Okulda Alınan		Okulda Alınan		Okulda Alınan		Okulda Alınan			
Okul Dışında Alınması Gereken		Okul Dışında Alınması Gereken		Okul Dışında Alınması Gereken		Okul Dışında Alınması Gereken		Okul Dışında Alınması Gereken			
3 SÜT 1 ET 5 TAHİL 1 MEYVE 1 SEBZE		2 SÜT 1 TAHİL 1 MEYVE		1 SÜT 3 ET 4 TAHİL 1 MEYVE 1 SEBZE		2 SÜT 2 ET 7 TAHİL 1 MEYVE		1 SÜT 2 SÜT 4 ET 6 TAHİL 1 MEYVE		2 SÜT 1 ET 7 TAHİL 2 MEYVE 1 KURUBAKLAGİL	

9.10.2017		10.10.2017		11.10.2017		12.10.2017		13.10.2017			
KALORI DEĞERLERİ (KCAL)		KALORI DEĞERLERİ (KCAL)		KALORI DEĞERLERİ (KCAL)		KALORI DEĞERLERİ (KCAL)		KALORI DEĞERLERİ (KCAL)			
<b>SABAH</b>	KREM PEYNİRLİ EKMEK ZEYTİN EV YAPIMI REÇEL DOMATES SÜT	110 108 54 14 114	KAŞAR PEYNİRLİ TOST ZEYTİN TAHİN PEKMEZ SALATALIK SÜT	210 108 69 9 114	PATATESLİ GÜL BÖREĞİ BEYAZ PEYNİR ZEYTİN HAVUÇ SÜT	270 127 108 13 114	AÇMA BEYAZ PEYNİR ZEYTİN DOMATES SÜT	200 122 108 14 114	BEYAZ PEYNİR ZEYTİN SALATALIK BAL SÜT	122 108 9 61 114	
<b>ÖĞLEN</b>	MINESTRONE ÇORBA KIYMALI İSPANAK BOLONEZ SOSLU MAKARNA MEYVE SALATA BAR	110 162 285 70 150	ŞAFAK ÇORBASI ÇÖMLEK KEBABI MISIRLI PİRİNÇ PİLAVI AYRAN SALATA BAR	140 336 310 118 150	DOMATES ÇORBASI İKMİR KÖFTE DOMATES SOSLU MAKARNA KIRMIZI ELMA SALATA BAR	197 345 298 70 150	TARHANA ÇORBASI SUCUKLU KURU FASÜLYE PİRİNÇ PİLAVI FİRİN SÜTLAÇ SALATA BAR	204 197 290 280 150	EZOĞELİN ÇORBA ETLİ BEZELYE MANTAR SOSLU MAKARNA MEYVE SALATA BAR	220 210 330 70 150	
<b>İKİNDİ</b>	ÇIKOLATALI WAFFLE	291	MUZLU KURABİYE	170	TUZLU KURABİYE	120	MEYVELİ YOĞURT	184	MOZAİK PASTA	227	
<b>TOPLAM KALORİ</b>		1468		1734		1812		1863		1621	
<b>9.10.2017</b>		<b>10.10.2017</b>		<b>11.10.2017</b>		<b>12.10.2017</b>		<b>13.10.2017</b>			
Okulda Alınan		Okulda Alınan		Okulda Alınan		Okulda Alınan		Okulda Alınan			
Okul Dışında Alınması Gereken		Okul Dışında Alınması Gereken		Okul Dışında Alınması Gereken		Okul Dışında Alınması Gereken		Okul Dışında Alınması Gereken			
1 SÜT 2 ET 7 TAHİL 1 MEYVE 1 SEBZE		2 SÜT 1-2 ET 1 MEYVE		2 SÜT 3 ET 6 TAHİL 2 MEYVE		1 SÜT 1 ET 6 TAHİL 1 MEYVE		3 SÜT 2 ET 7 TAHİL 1 MEYVE 1 KURUBAKLAGİL		1 SÜT 2 ET 7 TAHİL 1 MEYVE 1 SEBZE	

16.10.2017		17.10.2017		18.10.2017		19.10.2017		20.10.2017			
KALORI DEĞERLERİ (KCAL)		KALORI DEĞERLERİ (KCAL)		KALORI DEĞERLERİ (KCAL)		KALORI DEĞERLERİ (KCAL)		KALORI DEĞERLERİ (KCAL)			
<b>SABAH</b>	KAŞAR PEYNİRİ SIYAH ZEYTİN SALATALIK EV YAPIMI MARMELAT SÜT	127 108 9 54 114	HAŞLANMIŞ YUMURTA YEŞİL ZEYTİN HAVUÇ BAL SÜT	75 108 13 61 114	OPTİMAL TOST BEYAZ PEYNİR YEŞİL ZEYTİN EV YAPIMI REÇEL SÜT	275 122 108 54 114	SİMİT ÜÇGEN PEYNİR SIYAH ZEYTİN TAHİN PEKMEZ SÜT	180 45 108 69 114	KARAMELİ KAH. MISIR GEVRİĞİ BEYAZ PEYNİR YEŞİL ZEYTİN EV YAPIMI REÇEL SÜT	175 122 108 54 114	
<b>ÖĞLEN</b>	MERCİMEK ÇORBASI GARNİTÖRLÜ ET DÖNER TEL ŞEHİRİYELİ PİRİNÇ PİLAVI ÇIKOLATALI PUDİNG SALATA BAR	197 405 362 150 150	DOMATES ÇORBASI KIYMALI MERCİMEK PEYNİRLİ MAKARNA MEYVE SALATA BAR	148 257 280 70 150	EZOĞELİN ÇORBA GÜVEÇTE ETLİ TAZE FASÜLYE ERIŞTE KAVURMA MEYVE SALATA BAR	220 150 244 267 150	MAHLUTA ÇORBASI EKŞİLİ KÖFTE FESLEĞEN SOSLU MAKARNA MEYVE SALATA BAR	150 220 235 70 150	DÜĞÜN ÇORBASI PÜRELİ ÇİTİR TAVUK BULGUR PİLAVI AYRAN SALATA BAR	142 380 270 118 150	
<b>İKİNDİ</b>	KARIŞIK KURUYEMİŞ	120	KURU ÜZÜMLÜ KEK	250	MEYVELİ TARTOLET	124	TUZLU KURABİYE	125	MEYVE	70	
<b>TOPLAM KALORİ</b>		1796		1526		1828		1466		1703	
<b>16.10.2017</b>		<b>17.10.2017</b>		<b>18.10.2017</b>		<b>19.10.2017</b>		<b>20.10.2017</b>			
Okulda Alınan		Okulda Alınan		Okulda Alınan		Okulda Alınan		Okulda Alınan			
Okul Dışında Alınması Gereken		Okul Dışında Alınması Gereken		Okul Dışında Alınması Gereken		Okul Dışında Alınması Gereken		Okul Dışında Alınması Gereken			
1 SÜT 4 ET 5 TAHİL		2 SÜT 1 TAHİL 1 SEBZE 2 MEYVE		1 SÜT 2 ET 5 TAHİL 1 MEYVE 1 KURUBAKLAGİL		2 SÜT 1-2 ET 1 TAHİL 1 MEYVE 1 SEBZE		1 SÜT 2 SÜT 4 ET 6 TAHİL 1 MEYVE		2 SÜT 4 ET 5 TAHİL 1 MEYVE 1 SEBZE	

23.10.2017		24.10.2017		25.10.2017		26.10.2017		27.10.2017			
KALORI DEĞERLERİ (KCAL)		KALORI DEĞERLERİ (KCAL)		KALORI DEĞERLERİ (KCAL)		KALORI DEĞERLERİ (KCAL)		KALORI DEĞERLERİ (KCAL)			
<b>SABAH</b>	KREM PEYNİRLİ EKMEK SIYAH ZEYTİN DOMATES TAHİN PEKMEZ SÜT	110 108 14 69 114	KAŞAR PEYNİRLİ TOST SIYAH ZEYTİN HAVUÇ EV YAPIMI MARMELAT SÜT	210 108 41 54 114	BEYAZ PEYNİR YEŞİL ZEYTİN SALATALIK BAL SÜT	122 108 16 61 114	POĞAÇA BEYAZ PEYNİR SIYAH ZEYTİN EV YAPIMI REÇEL SÜT	110 122 45 54 114	PEYNİRLİ TEFSİ BÖREĞİ SIYAH ZEYTİN DOMATES EV YAPIMI MARMELAT SÜT	189 108 14 54 114	
<b>ÖĞLEN</b>	SÜTLÜ MISIR ÇORBA SOSLU FİRİN KÖFTE PİRİNÇ PİLAVI MEYVE SALATA BAR	120 375 290 70 150	MERCİMEK ÇORBASI KARNİYARİK NANELİ BULGUR PİLAVI SÜTLÜ İRMİK TATLISI SALATA BAR	197 320 255 262 150	YAYLA ÇORBA HAMBURGER AYRAN ŞEKERPARE SALATA BAR	148 500 118 160 150	EZOĞELİN ÇORBA GÜVEÇTE ETLİ KURU FASÜLYE MELEK PİLAVI MEYVE SALATA BAR	220 268 355 70 150	ŞAFAK ÇORBA KIYMALI PIRASA KUSKUS MEYVE SALATA BAR	140 183 211 70 150	
<b>İKİNDİ</b>	CEVİZLİ TARÇINLI KEK	213	MEYVE SALATASI	140	MEYVE	70	MOZAİK PASTA	227	ELMALI TIRTA	237	
<b>TOPLAM KALORİ</b>		1633		1851		1567		1735		1470	
<b>23.10.2017</b>		<b>24.10.2017</b>		<b>25.10.2017</b>		<b>26.10.2017</b>		<b>27.10.2017</b>			
Okulda Alınan		Okulda Alınan		Okulda Alınan		Okulda Alınan		Okulda Alınan			
Okul Dışında Alınması Gereken		Okul Dışında Alınması Gereken		Okul Dışında Alınması Gereken		Okul Dışında Alınması Gereken		Okul Dışında Alınması Gereken			
1 SÜT 4 ET 6 TAHİL 1 MEYVE		1 SÜT 2 SÜT 2 ET 6 TAHİL 2 MEYVE 1 SEBZE		2 SÜT 2 SÜT 1-2 ET 1 TAHİL 7 TAHİL 1 MEYVE 1 KURUBAKLAGİL		1 SÜT 1 SÜT 1 SEBZE 1 MEYVE		1 SÜT 2 SÜT 1 MEYVE 1 SEBZE		1 SÜT 2 SÜT 2 ET 5 TAHİL 2 MEYVE 1 SEBZE	

30.10.2017		31.10.2017		
KALORI DEĞERLERİ (KCAL)		KALORI DEĞERLERİ (KCAL)		
<b>SABAH</b>	SİMİT ÜÇGEN PEYNİR DOMATES EV YAPIMI REÇEL SÜT	150 45 13 54 114	KAŞAR PEYNİR YEŞİL ZEYTİN HAVUÇ BAL SÜT	127 108 13 61 114
<b>ÖĞLEN</b>	DOMATESLİ TEL ŞEHİRİYELİ ÇORBA KADINBUDDU KÖFTE BOLONEZ SOSLU MAKARNA	176 385 253	EZOĞELİN ÇORBA ETLİ TAZE FASÜLYE SU BÖREĞİ	220 150 250

**AÇIKLAMALAR**

Her bir besin, içerisindeki besin öğeleri açısından birbirine benzeyen besinlerle 4 grupta toplanır. Bu gruplar; 'süt, et, tahıl, meyve ve sebze' grubudur. Yağ ve şekerler ise ayrı olarak değerlendirilir. Bu besin gruplarının 1 porsiyonu ile ilgili ortalama miktarlar aşağıda tabloda verilmiştir. Çocukların, yaş gruplarına göre bir günde almaları gereken ortalama besin grupları miktarları aşağıda tabloda verilmiştir. Çocukların okulda yedikleri ve okul dışında yemeleri gereken besin grupları miktarları da menüde gösterilmiştir. Besin grubu ihtiyaçları belirlenirken okulda tüketilen ekmeğin miktarları ve salata bardakları yemelerine hesaba katılmıştır. Menülerin düzenlenmesi ve besin grubu ihtiyaçlarının hesaplanması beslenme ve diyet uzmanı tarafından gerçekleştirilmiştir.

Besinlerin Ortalama Porsiyon Miktarları  
BESİN GRUPLARI | 1 porsiyon miktar