

		2.10.2017		3.10.2017		4.10.2017		5.10.2017		6.10.2017	
		Kalori Değerleri (KCAL)		Kalori Değerleri (KCAL)		Kalori Değerleri (KCAL)		Kalori Değerleri (KCAL)		Kalori Değerleri (KCAL)	
<b>SABAH</b>	ÇİKOLATALI BAGET SANDVIÇ SÜT	170 114		H.YUMURTA-B.PEYNİR-ZEYTİN SÜT	305 114	KARAMELLİ KAH. MISIR GEVREĞİ SÜT	200 114	SİMİT- ÜÇGEN PEYNİR SÜT	195 114	KRUVASAN SÜT	203 114
<b>ÖĞLEN</b>	EZOĞELİN ÇORBA ETLİ TAZE FASÜLYE TEL ŞEHİRİYELİ PİRİNÇ PİLAVI AYRAN SALATA BAR	220 150 362 118 150		KREMALİ 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 70 150	MERCİMEK ÇORBASI KAĞIT KEBABİ MELEK PİLAVI MEYVE SALATA BAR	197 375 355 70 150	YAYLA ÇORBASI ETLİ NOHUT KEKİKLİ BIBERLİ BULGUR PİLAVI KREM ŞOKOLA SALATA BAR	148 250 325 144 150
<b>İKİNDİ</b>	MEYVELİ MUFFİN	170		KARIŞIK KURUYEMİŞ	120	MEYVE	140	BARDAKTA ÇİFT RENKLİ PUDİNG	170	MEYVE SALATASI	140
<b>TOPLAM KALORİ</b>		1454			1435		1442		1626		1474
		<b>Okulda Alınan</b>	<b>Okul Dışında Alınması Gereken</b>	<b>Okulda Alınan</b>	<b>Okul Dışında Alınması Gereken</b>	<b>Okulda Alınan</b>	<b>Okul Dışında Alınması Gereken</b>	<b>Okulda Alınan</b>	<b>Okul Dışında Alınması Gereken</b>	<b>Okulda Alınan</b>	<b>Okul Dışında Alınması Gereken</b>
5,5-9,5 yaş		3 SÜT 1 ET 5 TAHİL 1 MEYVE 1 SEBZE	3-4 ET 1-5 TAHİL 1-2 MEYVE	1 SÜT 3 ET 4 TAHİL 1 MEYVE 1 SEBZE	2 SÜT 1-2 ET 2-6 TAHİL 1-2 MEYVE	2 SÜT 2 ET 7 TAHİL 1 MEYVE	2 SÜT 2 ET 0-3 TAHİL 1-2 MEYVE 1 SEBZE	1 SÜT 4 ET 6 TAHİL 1 MEYVE	1 SÜT 1 ET 0-4 TAHİL 1-2 MEYVE 1 SEBZE	2 SÜT 1 ET 7 TAHİL 2 MEYVE 1 KURUBAKLAGIL	1 SÜT 2-3 ET 0-3 TAHİL 1 SEBZE 0-1 MEYVE
9,5-14 yaş		3 SÜT 1 ET 5 TAHİL 1 MEYVE 1 SEBZE	4-5 ET 5-7 TAHİL 1-2 MEYVE	1 SÜT 3 ET 4 TAHİL 1 MEYVE 1 SEBZE	2 SÜT 2-3 ET 6-8 TAHİL 1-2 MEYVE	2 SÜT 2 ET 7 TAHİL 1 MEYVE	1 SÜT 3-4 ET 3-4 TAHİL 1-2 MEYVE 1 SEBZE	1 SÜT 4 ET 6 TAHİL 1 MEYVE	2 SÜT 1-2 ET 4-6 TAHİL 1-2 MEYVE 1 SEBZE	2 SÜT 1 ET 7 TAHİL 2 MEYVE 1 KURUBAKLAGIL	1 SÜT 4-5 ET 3-5 TAHİL 1 SEBZE 0-1 MEYVE
		<b>Okulda Alınan</b>	<b>Okul Dışında Alınması Gereken</b>	<b>Okulda Alınan</b>	<b>Okul Dışında Alınması Gereken</b>	<b>Okulda Alınan</b>	<b>Okul Dışında Alınması Gereken</b>	<b>Okulda Alınan</b>	<b>Okul Dışında Alınması Gereken</b>	<b>Okulda Alınan</b>	<b>Okul Dışında Alınması Gereken</b>
<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>	
<b>SABAH</b>	KREM PEYNİRLİ DOMATESLİ BAGET SAND. SÜT	190 114		KAŞAR PEYNİRLİ TOST SÜT	210 114	PATATESLİ GÖL BÖREĞİ SÜT	270 114	AÇMA SÜT	200 114	B.PEYNİR- ZEYTİN - SALATALIK SÜT	239 114
<b>ÖĞLEN</b>	MİNSTRONE ÇORBA KIYMALI İSPANAK BOLONEZ SOSLU MAKARNA MEYVE SALATA BAR	110 162 285 70 150		ŞAFAK ÇORBASI ÇÖMLEK KEBABİ MISIRLI PİRİNÇ PİLAVI AYRAN SALATA BAR	140 336 310 118 150	DOMATES ÇORBASI İMİR 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>	ÇİKOLATALI WAFFLE	291		MUZLU KURABIYE	170	TUZLU KURABIYE	120	MEYVELİ YOĞURT	184	MOZAİK PASTA	227
<b>TOPLAM KALORİ</b>		1372			1548		1564		1619		1560
		<b>Okulda Alınan</b>	<b>Okul Dışında Alınması Gereken</b>	<b>Okulda Alınan</b>	<b>Okul Dışında Alınması Gereken</b>	<b>Okulda Alınan</b>	<b>Okul Dışında Alınması Gereken</b>	<b>Okulda Alınan</b>	<b>Okul Dışında Alınması Gereken</b>	<b>Okulda Alınan</b>	<b>Okul Dışında Alınması Gereken</b>
5,5-9,5 yaş		1 SÜT 2 ET 7 TAHİL 1 MEYVE 1 SEBZE	2 SÜT 2-3 ET 0-3 TAHİL 1-2 MEYVE	2 SÜT 3 ET 6 TAHİL 2 MEYVE	1 SÜT 1-2 ET 0-4 TAHİL 0-1 MEYVE 1 SEBZE	1 SÜT 4 ET 6 TAHİL 1 MEYVE	1 SÜT 1 ET 0-4 TAHİL 1 MEYVE 1 SEBZE	3 SÜT 2 ET 7 TAHİL 1 MEYVE	3 SÜT 0-3 TAHİL 1-2 MEYVE 1 SEBZE	1 SÜT 2 ET 7 TAHİL 1 MEYVE 1 SEBZE	2 SÜT 2-3 ET 0-3 TAHİL 1-2 MEYVE
9,5-14 yaş		1 SÜT 2 ET 7 TAHİL 1 MEYVE 1 SEBZE	2 SÜT 3-4 ET 3-5 TAHİL 1-2 MEYVE	2 SÜT 3 ET 6 TAHİL 2 MEYVE	1 SÜT 2-3 ET 4-6 TAHİL 1 MEYVE	1 SÜT 2 ET 6 TAHİL 1 MEYVE	1 SÜT 3-4 ET 4-6 TAHİL 1 MEYVE 1 SEBZE	3 SÜT 2 ET 7 TAHİL 1 MEYVE	3-4 ET 3-5 TAHİL 1-2 MEYVE 1 SEBZE	1 SÜT 2 ET 7 TAHİL 1 MEYVE 1 SEBZE	2 SÜT 3-4 ET 3-5 TAHİL 1-2 MEYVE
		<b>Okulda Alınan</b>	<b>Okul Dışında Alınması Gereken</b>	<b>Okulda Alınan</b>	<b>Okul Dışında Alınması Gereken</b>	<b>Okulda Alınan</b>	<b>Okul Dışında Alınması Gereken</b>	<b>Okulda Alınan</b>	<b>Okul Dışında Alınması Gereken</b>	<b>Okulda Alınan</b>	<b>Okul Dışında Alınması Gereken</b>
<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>	
<b>SABAH</b>	KAŞAR PEYNİRLİ SALATALIKLI BAGET SAND. SÜT	190 114		H.YUMURTA - ZEYTİN - HAVUÇ SÜT	200 114	OPTİMAL TOST SÜT	275 114	SİMİT-ÜÇGEN PEYNİR SÜT	195 114	BARDAKTA TAM TAHILLI KAHVALTIK GEVREK SÜT	175 114
<b>ÖĞLEN</b>	MERCİMEK ÇORBASI GARNİTÖRLÜ ET DÖNER TEL ŞEHİRİYELİ PİRİNÇ PİLAVI ÇİKOLATALI 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 ERİŞTE KAVURMA SÜTLAÇ SALATA BAR	220 150 244 267 150	MAHLUTA ÇORBASI EKİSLİ 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 ÖZÜMLÜ KEK	250	MEYVELİ TARTOLET	124	TUZLU KURABIYE	125	MEYVE	70
<b>TOPLAM KALORİ</b>		1688			1469		1544		1259		1419
		<b>Okulda Alınan</b>	<b>Okul Dışında Alınması Gereken</b>	<b>Okulda Alınan</b>	<b>Okul Dışında Alınması Gereken</b>	<b>Okulda Alınan</b>	<b>Okul Dışında Alınması Gereken</b>	<b>Okulda Alınan</b>	<b>Okul Dışında Alınması Gereken</b>	<b>Okulda Alınan</b>	<b>Okul Dışında Alınması Gereken</b>
5,5-9,5 yaş		1 SÜT 4 ET 5 TAHİL 2 MEYVE	2 SÜT 1 ET 1-5 TAHİL 1 MEYVE 1 SEBZE	1 SÜT 2 ET 4 TAHİL 1 MEYVE 1 KURUBAKLAGIL	2 SÜT 2-3 ET 2-6 TAHİL 1-2 MEYVE 1 SEBZE	2 SÜT 2 ET 6 TAHİL 1 MEYVE 1 SEBZE	1 SÜT 2-3 ET 0-4 TAHİL 1 MEYVE 1-2 MEYVE	1 SÜT 2-3 ET 6 TAHİL 1 MEYVE	1 SÜT 1 ET 0-4 TAHİL 1-2 MEYVE 1 SEBZE	2 SÜT 1 ET 5 TAHİL 1 MEYVE 1 KURUBAKLAGIL	1 SÜT 1 ET 1-5 TAHİL 1-2 MEYVE 1 SEBZE
9,5-14 yaş		1 SÜT 4 ET 5 TAHİL 2 MEYVE	2 SÜT 1-2 ET 5-7 TAHİL 1 MEYVE 1 SEBZE	1 SÜT 2 ET 4 TAHİL 1 MEYVE 1 KURUBAKLAGIL	2 SÜT 3-4 ET 6-8 TAHİL 1-2 MEYVE	2 SÜT 2 ET 6 TAHİL 1 MEYVE 1 SEBZE	1 SÜT 3-4 ET 4-6 TAHİL 1 MEYVE	1 SÜT 4 ET 6 TAHİL 1 MEYVE	2 SÜT 1-2 ET 4-6 TAHİL 1-2 MEYVE 1 SEBZE	2 SÜT 4 ET 5 TAHİL 1 MEYVE 1 KURUBAKLAGIL	1 SÜT 1-2 ET 5-7 TAHİL 1-2 MEYVE 1 SEBZE
		<b>Okulda Alınan</b>	<b>Okul Dışında Alınması Gereken</b>	<b>Okulda Alınan</b>	<b>Okul Dışında Alınması Gereken</b>	<b>Okulda Alınan</b>	<b>Okul Dışında Alınması Gereken</b>	<b>Okulda Alınan</b>	<b>Okul Dışında Alınması Gereken</b>	<b>Okulda Alınan</b>	<b>Okul Dışında Alınması Gereken</b>
<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>	
<b>SABAH</b>	KREM PEYNİR - DOMATESLİ BAGET SAND. SÜT	190 114		KAŞAR PEYNİRLİ TOST SÜT	210 114	B.PEYNİR - ZEYTİN - SALATALIK SÜT	239 114	POĞAÇA SÜT	110 114	B.PEYNİRLİ TEPŞİ BÖREĞİ SÜT	189 114
<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 ŞEKER PARE 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 1522		MEYVE SALATASI	140 1534	MEYVE	170 1599	MOZAİK PASTA	227 1514	ELMALI TURTA	237 1294
<b>TOPLAM KALORİ</b>											
		<b>Okulda Alınan</b>	<b>Okul Dışında Alınması Gereken</b>	<b>Okulda Alınan</b>	<b>Okul Dışında Alınması Gereken</b>	<b>Okulda Alınan</b>	<b>Okul Dışında Alınması Gereken</b>	<b>Okulda Alınan</b>	<b>Okul Dışında Alınması Gereken</b>	<b>Okulda Alınan</b>	<b>Okul Dışında Alınması Gereken</b>
5,5-9,5 yaş		1 SÜT 4 ET 6 TAHİL 1 MEYVE	2 SÜT 1 ET 0-4 TAHİL 1-2 MEYVE 1 SEBZE	1 SÜT 2 ET 6 TAHİL 2 MEYVE 1 SEBZE	2 SÜT 2-3 ET 0-4 TAHİL 1 MEYVE	2 SÜT 5 ET 7 TAHİL 2 MEYVE 1 KURUBAKLAGIL	1 SÜT 0-3 TAHİL 1 MEYVE 1 SEBZE	1 SÜT 4 ET 6 TAHİL 1 MEYVE	1 SÜT 1 ET 0-4 TAHİL 1-2 MEYVE 1 SEBZE	1 SÜT 2 ET 5 TAHİL 2 MEYVE 1 SEBZE	2 SÜT 2-3 ET 1-5 TAHİL 1 MEYVE
9,5-14 yaş		1 SÜT 4 ET 6 TAHİL 1 MEYVE	2 SÜT 1-2 ET 4-6 TAHİL 1-2 MEYVE 1 SEBZE	1 SÜT 2 ET 6 TAHİL 2 MEYVE 1 SEBZE	2 SÜT 3-4 ET 4-6 TAHİL 1-2 MEYVE	2 SÜT 5 ET 7 TAHİL 2 MEYVE 1 KURUBAKLAGIL	1 SÜT 0-1 ET 3-5 TAHİL 1 MEYVE	1 SÜT 4 ET 6 TAHİL 1 MEYVE	2 SÜT 1-2 ET 4-6 TAHİL 1-2 MEYVE 1 SEBZE	1 SÜT 2 ET 5 TAHİL 2 MEYVE 1 SEBZE	2 SÜT 3-4 ET 5-7 TAHİL 1 SEBZE 1-2 MEYVE
		<b>Okulda Alınan</b>	<b>Okul Dışında Alınması Gereken</b>	<b>Okulda Alınan</b>	<b>Okul Dışında Alınması Gereken</b>	<b>Okulda Alınan</b>	<b>Okul Dışında Alınması Gereken</b>	<b>Okulda Alınan</b>	<b>Okul Dışında Alınması Gereken</b>	<b>Okulda Alınan</b>	<b>Okul Dışında Alınması Gereken</b>
<b>30.10.2017</b>				<b>31.10.2017</b>							
<b>SABAH</b>	SİMİT- ÜÇGEN PEYNİR SÜT	195 114		KAŞAR PEYNİR - DOMATES - SALATALIK SÜT	190 114	AÇIKLAMALAR					
<b>ÖĞLEN</b>	DOMATESLİ TEL ŞEHİRİYELİ ÇORBASI KADINIBUDU KÖFTE BOLONEZ SOSLU MAKARNA MEYVE SALATA BAR	176 385 253 70 150		EZOĞELİN ÇORBA ETLİ TAZE FASÜLYE SÜ BÖREĞİ MEYVE SALATA BAR	220 150 250 70 150	Her bir besin, içerisindeki besin öğeleri açısından birbirine benzer besinler 4 grupta toplanır. Bu gruplar; 'süt, et/hayvan, meyve ve sebze' grubudur. Yağ ve şekerler ise ayrı olarak değerlendirilir. Bu besin gruplarının 1 porşiyonu 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 belirlerken okulda tüketilen ekmeğin miktarları ve salata bardaklı yiyecekler hesaplarına katılmamıştır. Menülerin düzenlenmesi ve besin grubu ihtiyaçlarının hesaplanması besleme ve diyet uzmanı tarafından gerçekleştirilmiştir.					
<b>İKİNDİ</b>	Havuçlu Kek	175		ÇİFT RENKLİ PUDİNG	170						

Besinlerin Ortalama Porşiyon Miktarları  
BESİN GRUPLARI 1 porşiyon miktar