



ÖZEL EVRİM OKULLARI MART 2017 ANA OKULU MENÜSÜ



Kalori Değerleri (KCAL)	Kalori Değerleri (KCAL)	1.03.2017	Kalori Değerleri (KCAL)	2.03.2017	Kalori Değerleri (KCAL)	3.03.2017	Kalori Değerleri (KCAL)
SABAH		HAŞLANMIŞ YUMURTA B.PEYNİR S. ZEYTİN EV YAPIMI REÇEL SÜT	75 125 108 54 92	T.EKMEĞİ ÜZERİNE YUMURTALI K.PEYNİRİ S. ZEYTİN TAHİN PEKMEZ HAVUÇ SÜT	155 108 69 15 92	EV YAPIMI POĞAÇA B.PEYNİR Y. ZEYTİN EV YAPIMI REÇEL SÜT	110 125 108 54 92
ÖĞLEN		BROKOLİ ÇORBASI PIZZA KREM ŞOKOLA AYRAN SALATA BAR: PEYNİRLİ YEŞİL SALATA/ PIRASA, HAVUÇ, GÖBEK MEYVE	175 305 124 264 150 70	DOMATES ÇORBASI EKŞİLİ KÖFTE PESTO SOSLU MAKARNA MEYVE SALATA BAR : LAHANA COLESLAW, Z.Y. K.BAHAR-BROKOLİ,HAVUÇ,GÖBEK MUFFIN	154 304 326 70 150 181	MERCİMEK ÇORBASI ETLİ KAPUSKA SU BÖREĞİ ŞEKERPARE SALATA BAR : MERCİMEK KÖFTESİ, Z.Y. FASÜLYE, GÖBEK, HAVUÇ	203 148 282 180 150
İKİNDİ							
TOPLAM KALORİ			1542		1624		1452
Kalori Değerleri (KCAL)	Kalori Değerleri (KCAL)	6.03.2017	7.03.2017	8.03.2017	9.03.2017	10.03.2017	Kalori Değerleri (KCAL)
SABAH		KREM PEYNİRLİ EKMEK YZEYTİN BAL HAVUÇ SÜT	SİMİT ÜÇGEN PEYNİR S. ZEYTİN EV YAPIMI REÇEL SÜT	PATATESLİ GÜL BÖREĞİ B.PEYNİR S. ZEYTİN HAVUÇ IHLAMUR	HAŞLANMIŞ YUMURTA B.PEYNİR S.ZEYTİN EV YAPIMI REÇEL SÜT	KAŞAR PEYNİRLİ TOST B. PEYNİR ZEYTİN EV YAPIMI REÇEL SÜT	75 125 108 54 92
ÖĞLEN		EZOĞELİN ÇORBA ETLİ KURU FASÜLYE PIRINÇ PİLAVI EV YAPIMI TURŞU SALATA BAR :KISIR, K.LAHANA HAVUÇ, GÖBEK MEYVE	DÜĞÜN ÇORBASI GARNİTÜRLÜ HASAN PAŞA KÖFTE BULGUR PİLAVI CACIK SALATA BAR :Z.Y. FASÜLYE,HAVUÇ, Y.MERCİMEK SALATASI, GÖBEK MUZLU PUDİNG	MERCİMEK ÇORBASI ISPANAK GRATEN DOMATESLİ ZEYTİN SOSLU MAKARNA/ YOĞURT SALATA BAR:Z.Y. PIRASA, HAVUÇ, PATATES SALATASI, GÖBEK MEYVE	TARHANA ÇORBASI ETLİ BEZELYE PIRINÇ PİLAVI MEYVE SALATA BAR:Z.Y. KEREVİZ,GÖBEK LAHANA COLESLAW,P.Lİ YEŞİL SALATA MOZAİK PASTA	SEBZE ÇORBASI DÖNER-FİRINDA ELMA DİLİMLİ PATATES PIRINÇ PİLAVI AYRAN LATA BAR-PATLICAN-BİBER KIZARTI HAVUÇ, GÖBEK, MAKARNA SALATASI	145 324 375 264 150
İKİNDİ							
TOPLAM KALORİ		1589	1628	1510	1725		1712
Kalori Değerleri (KCAL)	Kalori Değerleri (KCAL)	13.03.2017	14.03.2017	15.03.2017	16.03.2017	17.03.2017	Kalori Değerleri (KCAL)
SABAH		KAŞAR PEYNİRLİ EKMEK YEŞİL ZEYTİN BAL HAVUÇ SÜT	HAŞLANMIŞ YUMURTA BEYAZ PEYNİR Y. ZEYTİN EV YAPIMI REÇEL SÜT	KAŞARLI TOST S. ZEYTİN HAVUÇ EV YAPIMI REÇEL SÜT	POĞAÇA BEYAZ PEYNİR S. ZEYTİN SALATALIK SÜT	T.EKMEĞİ ÜZERİNE YUMURTALI KAŞAR PEY. BEYAZ PEYNİR ZEYTİN EV YAPIMI REÇEL SÜT	155 125 106 54 92
ÖĞLEN		BROKOLİ ÇORBASI ERİŞTELİ YEŞİL MERCİMEK DOMATES SOSLU MAKARNA MEYVE SALATA BAR: PATATES SALATASI, KISIR,HAVUÇ COLESLAW,GÖBEK EV YAPIMI KURABIYE	YOĞURTLU NANELİ ÇORBA FİRINDA DOM. SOSLU KAŞARLI KÖFTİ BULGUR PİLAVI MEYVE SALATA BAR:Z.Y. ISPANAK MAKARNA SAL., GÖBEK,HAVUÇ MEYVELİ YOĞURTLU MISIR GEVREĞİ	DOMATES ÇORBASI HAMBURGER FİRINDA ELMA DİLİMLİ PATATES ELMALI KIRINTI TURTA ALATA BAR:BEYAZ LAHANA SALATA/ MEKSİKA FASÜLİYELİ PİYAZ,PATATES SALATASI HAVUÇLU KEK	SEBZE ÇORBASI PÜRELİ KADINBUDU KÖFTE BULGUR PİLAVI KEŞKÜL SALATA BAR:Z.Y. PIRASA, PIYAZ, HAVUÇ, GÖBEK MEYVE SALATASI	EZOĞELİN ÇORBA ETLİ PATATES PESTO SOSLU MAKARNA MEYVE SALATA BAR:Z.Y. KEREVİZ,GÖBEK, MERCİMEK KÖFTESİ,HAVUÇ COLESLAW	203 302 322 70 150
İKİNDİ							
TOPLAM KALORİ		1505	1565	1487	1605		1579
Kalori Değerleri (KCAL)	Kalori Değerleri (KCAL)	20.03.2017	21.03.2017	22.03.2017	23.03.2017	24.03.2017	Kalori Değerleri (KCAL)
SABAH		HAŞLANMIŞ YUMURTA KAŞAR PEYNİRLİ EKMEK ZEYTİN EV YAPIMI REÇEL SÜT	BEYAZ PEYNİR ZEYTİN HAVUÇ TAHİN PEKMEZ SÜT	EV YAPIMI POĞAÇA B.PEYNİR ZEYTİN EV YAPIMI REÇEL SÜT	KAŞARLI TOST BEYAZ PEYNİR ZEYTİN BAL SÜT	KAŞAR PEYNİR ÜÇGEN PEYNİR HAVUÇ EV YAPIMI REÇEL SÜT	58 106 106 54 92
ÖĞLEN		BROKOLİ ÇORBASI ETLİ NOHUT PIRINÇ PİLAVI CACIK SALATA BAR :EV YAPIMI TURŞU, KISIR,LAHANA COLESLAW, GÖBEK MEYVE	BULGURLU MİNGEN ÇORBA MANTI Z.Y. PIRASA MEYVE SALATA BAR:FASÜLYE,HAVUÇ Z.Y. K.BAHAR-BROKOLİ,GÖBEK KURUYEMİŞ	YAYLA ÇORBASI PÜRELİ TAŞ KEBABİ BULGUR PİLAVI MEYVE SALATA BAR :Z.Y. ISPANAK, Y.MERCİMEK SAL., HAVUÇ,GÖBEK ÇİLEKLİ PUDİNG	MERCİMEK ÇORBASI KIYMALI KARNABAHAAR GRATEN DOMATES SOSLU MAKARNA SAKIZLI MUHALLEBİ SALATA BAR :Z.Y.PATATES-BEZELYE KARIŞIK YEŞİL SALATA,HAVUÇ,GÖBEK MEYVE SALATASI	EZOĞELİN ÇORBA SEBZELİ KÖFTE BULGUR PİLAVI MEYVE SALATA BAR :Z.Y. BARBUNYA,HAVUÇ, MAKARNA SALATASI, GÖBEK	213 304 320 70 150
İKİNDİ							
TOPLAM KALORİ		1421	1556	1395	1648		1382
Kalori Değerleri (KCAL)	Kalori Değerleri (KCAL)	27.03.2017	28.02.2017	29.03.2017	30.03.2017	31.03.2017	Kalori Değerleri (KCAL)
SABAH		KREM PEYNİRLİ EKMEK S. ZEYTİN SALATALIK TAHİN PEKMEZ SÜT	T.EKMEĞİ ÜZERİNE YUMURTALI K.PEYNİRİ Y. ZEYTİN HAVUÇ EV YAPIMI REÇEL SÜT	BEYAZ PEYNİR S.ZEYTİN HAVUÇ BAL SÜT	KRUVASAN BEYAZ PEYNİR S.ZEYTİN EV YAPIMI REÇEL SÜT	SİMİT ÜÇGEN PEYNİR Y. ZEYTİN EV YAPIMI REÇEL SÜT	130 68 108 54
ÖĞLEN		ŞEHRİYE ÇORBASI ETLİ KURU FASÜLYE PIRINÇ PİLAVI MEYVE SALATA BAR: MERCİMEK KÖFTESİ, LAHANA COLESLAW, HAVUÇ, GÖBEK EV YAPIMI KURABIYE	YAYLA ÇORBASI PÜRELİ ROSTO KÖFTE PESTO SOSLU MAKARNA MEYVE SALATA BAR:Z.Y. KEREVİZ, K.LAHANA, HAVUÇ, GÖBEK MOZAİK PASTA	BUĞDAY ÇORBASI PIZZA EKLER PASTA AYRAN LATA BAR : PATLICAN-BİBER KIZARTI PEYNİRLİ KARIŞIK YEŞİL SALATA,HAVUÇ, GÖBEK MEYVE	MERCİMEK ÇORBASI ORMAN KEBABİ BULGUR PİLAVI MEYVE SALATA BAR :Z.Y. FASÜLYE, GÖBEK, HAVUÇ, MAKARNA SALATASI MEYVELİ YOĞURTLU MISIR GEVREĞİ	EZOĞELİN ÇORBA LAHANA SARMA DOMATES SOSLU MAKARNA ŞEKERPARE SALATA BAR : Z.Y. PIRASA, KISIR GÖBEK, K. LAHANA	213 280 322 180 150
İKİNDİ							
TOPLAM KALORİ		1586	1643	1691	1727		1505