ÖZEL EVRİM OKULLARI NİSAN 2017 MENÜSÜ

	3.04.2017	Kalori Değerleri (KCAL)	4.04.2017	Kalori Değerleri (KCAL)	5.04.2017	Kalori Değerleri (KCAL)	6.04.2017	Kalori Değerleri (KCAL)	7.04.2017	Kalori Değerleri (KCAL)
SABAH	KAŞAR PEYNİRİ	58	BEYAZ PEYNİR	125	KAŞARLI TOST	75	POĞAÇA	110	HAŞLANMIŞ YUMURTA	75
	SİYAH ZEYTİN	108	YEŞİL ZEYTİN	108	B.PEYNİR	125	BEYAZ PEYNİR	125	B.PEYNİR	125
	HAVUÇ	15	SALATALIK	15	SİYAH ZEYTİN	108	SİYAH ZEYTİN	108	Y. ZEYTİN	108
	TAHİN PEKMEZ	69	EV YAPIMI REÇEL	54	BAL	61	TAHİN PEKMEZ	69	EV YAPIMI REÇEL	54
	SÜT	92	SÜT	92	SÜT	92	SÜT	92	SÜT	92
ÖĞLEN	DOMATES ÇORBASI	186	BROKOLİ ÇORBASI	175	BROKOLİ ÇORBASI	175	MERCİMEK ÇORBASI	203	EZOGELİN ÇORBA	213
	ERİŞTELİ YEŞİL MERCİMEK	386	SEBZELİ KÖFTE	304	KIRKAĞAÇ KÖFTE	395	KABAK-BİBER DOLMA	280	ETLİ BEZELYE	323
	DOMATES SOSLU MAKARNA	322	ARPA ŞEHRİYELİ PİRİNÇ PİLAVI	375	BULGUR PİLAVI	320	PESTO SOSLU MAKARNA	326	ARPA ŞEHRİYELİ PİRİNÇ PİLAVI	375
	MEYVE	70	MEYVE	70	KREM ŞOKOLA	124	YOĞURT	37	MEYVE	70
	SALATA BAR : HAVUÇ,GÖBEK PATATES SALATASI, K.LAHANA	150	SALATA BAR : ZY. KEREVİZ, GÖBEK, P.Lİ KARIŞIK YEŞİL SALATA,HAVUÇ	150	SALATA BAR : Z.Y. BROKOLİ, GÖBEK ÜÇ RENKLİ SALATA, TURŞU	150	SALATA BAR : ZY FASÜLYE,HAVUÇ MAKARNA SALATASI,GÖBEK	150	SALATA BAR:ZY.PIRASA,HAVUÇ GÖBEK, PATATES SALATASI	150
İKİNDİ	EV YAPIMI KURABİYE	70	KURUYEMİŞ	205	MEYVE SALATASI	70	DAMLA ÇİKOLATALI KEK	210		
TOPLAM KALORİ		1526		1673		1695		1710		1575

	10.04.2017	Kalori Değerleri (KCAL)	11.04.2017	Kalori Değerleri (KCAL)	12.04.2017	Kalori Değerleri (KCAL)	13.04.2017	Kalori Değerleri (KCAL)	14.04.2017	Kalori Değerleri (KCAL)
SABAH	KREM PEYNİRLİ EKMEK	90	T. EKMEĞİ ÜZERİNE YUMURTALI K.PEYNİRİ	130	HAŞLANMIŞ YUMURTA	75	SİMİT	130	PATATESLİ GÜL BÖREĞİ	200
	Y.ZEYTİN	108	BEYAZ PEYNİR	125	B.PEYNİR	125	ÜÇGEN PEYNİR	68	B. PEYNİR	125
	BAL	61	S. ZEYTİN	106	ZEYTİN	108	S.ZEYTİN	108	ZEYTİN	108
	HAVUÇ	15	EV YAPIMI REÇEL	54	HAVUÇ	15	TAHİN PEKMEZ	69	EV YAPIMI REÇEL	54
	SÜT	92	SÜT	92	SÜT	92	SÜT	92	SÜT	92
ÖĞLEN	MERCİMEK ÇORBASI	203	DÜĞÜN ÇORBASI	186	DOMATESLİ ŞEHRİYE ÇORBASI	186	TARHANA ÇORBASI	132	DOMATESLİ ŞEHRİYE ÇORBASI	186
	ETLİ KAPUSKA	148	PÜRELİ KADINBUDU KÖFTE	348	ELMA DİLİM PATATES EŞLİĞİNDE IZGARA KÖFTE	250	ETLİ NOHUT	204	ETLİ TAZE FASÜLYE	218
	SEBZELİ BULGUR PİLAVI	375	PİLAKİ	180	PESTO SOSLU MAKARNA	322	PİRİNÇ PİLAVI	320	SEBZELİ PİRİNÇ PİLAVI	375
	MEYVE	70	ŞEKERPARE	180	AYRAN	264	MEYVE	70	CACIK	62
	SALATA BAR: TURŞU,HAVUÇ, GÖBEK, MERCİMEK KÖFTESİ	150	SALATA BAR:,HAVUÇ,B.LAHANA SAL. ZY.BROKOLİ, GÖBEK	150	SALATA BAR:PİYAZ, GÖBEK, PATATES SALATASI, K.LAHANA	150	SALATA BAR: SOSLU KARIŞIK KIZARTMA MAKARNA S.,GÖBEK, P.Lİ KARIŞIK YEŞİL SAL.	150	SALATA BAR:MERCİMEK KÖFTESİ, ZY.PIRASA, HAVUÇ,GÖBEK	150
İKİNDİ	ÇİFT RENKLİ PUDİNG	124	MEYVE SALATASI	70	MEYVE	70	KARIŞIK KURU MEYVELİ KEK	213		
TOPLAM KALORİ		1436		1621		1657		1556		1570

	17.04.2017	Kalori Değerleri (KCAL)	18.04.2017	Kalori Değerleri (KCAL)	19.04.2017	Kalori Değerleri (KCAL)	20.04.2017	Kalori Değerleri (KCAL)	21.04.2017	Kalori Değerleri (KCAL)
SABAH	FINDIK EZMELİ EKMEK	90	AÇMA	110	KAŞAR PEYNİR	75	T.EKMEĞİ ÜZERİNE YUMURTALI K.PEYNİRİ	155		
	BEYAZ PEYNİR	125	BEYAZ PEYNİR	125	S. ZEYTİN	108	BEYAZ PEYNİR	125		
	SİYAH ZEYTİN	108	SİYAH ZEYTİN	108	SALATALIK	15	S. ZEYTİN	106		
	HAVUÇ	15	EV YAPIMI REÇEL	54	EV YAPIMI REÇEL	54	BAL	54		
	SÜT	92	SÜT	92	SÜT	92	SÜT	92		
ÖĞLEN	MERCİMEK ÇORBASI	203	EZOGELİN ÇORBA	213	DOMATES ÇORBASI	186	EZOGELİN ÇORBASI	213	ÇOCUK BAYRAMI ÖZEL MENÜSÜ	
	ETLİ KURU FASÜLYE	361	TÜRLÜ	274	EKŞİLİ KÖFTE	304	İZMİR KÖFTE	319		
	ARPA ŞEHRİYELİ PİRİNÇ PİLAV	375	PEYNİRLİ ERİŞTE	334	PESTO SOSLU MAKARNA	322	BULGUR PİLAVI	320		
	CACIK	62	MEYVE	70	MEYVE	70	MEYVE	70		
	SALATA BAR :KISIR,HAVUÇ, GÖBEK,BEYAZ LAHANA SALATASI	150	ALATA BAR:ZY.BİBER DOLMASI., GÖBEI HAVUÇ, ZY.BROKOLİ	150	SALATA BAR:ZY.PIRASA, HAVUÇ, GÖBEK, KARIŞIK COLESLAW	150	SALATA BAR :ZY.ISPANAK, K.LAHANA GÖBEK, KARIŞIK YEŞİL SAL.	150		
İKİNDİ	TUZLU KURABİYE	70	MOZAİK PASTA	221	MEYVE	70	KAKAOLU PUDİNG	124		
TOPLAM KALORİ		1651		1751		1446		1728		

	24.04.2017	Kalori Değerleri (KCAL)	25.04.2017	Kalori Değerleri (KCAL)	26.04.2017	Kalori Değerleri (KCAL)	27.04.2017	Kalori Değerleri (KCAL)	28.04.2017	Kalori Değerleri (KCAL)
SABAH										
ÖĞLEN			ARA TATIL							
İKİNDİ										
TOPLAM KALORİ										