



ÖZEL EVRİM OKULLARI MAYIS 2018 ANA OKULU MENÜSÜ



Table with columns for dates (5/2/2018, 5/3/2018, 5/4/2018) and rows for meals (SABAH, ÖĞLEN, İKİNCİ TOPLAM KALORİ) listing food items and their kcal values.

Table with columns for dates (5/7/2018, 5/8/2018, 5/9/2018, 5/10/2018, 5/11/2018) and rows for meals (SABAH, ÖĞLEN, İKİNCİ TOPLAM KALORİ) listing food items and their kcal values.

Table with columns for dates (5/14/2018, 5/15/2018, 5/16/2018, 5/17/2018, 5/18/2018) and rows for meals (SABAH, ÖĞLEN, İKİNCİ TOPLAM KALORİ) listing food items and their kcal values.

Table with columns for dates (5/21/2018, 5/22/2018, 5/23/2018, 5/24/2018, 5/25/2018) and rows for meals (SABAH, ÖĞLEN, İKİNCİ TOPLAM KALORİ) listing food items and their kcal values.

Table with columns for dates (5/28/2018, 5/29/2018, 5/30/2018, 5/31/2018) and rows for meals (SABAH, ÖĞLEN, İKİNCİ TOPLAM KALORİ) listing food items and their kcal values.

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.

Beşerînin Ortalama Porsiyon Miktarları
BESİN GRUPLARI 1 porsiyon miktar
Süt grubu 1 su bardağı süt veya ayran veya 1 küçük kase yoğurt veya 1 dilim peynir

Beşerînin Ortalama Porsiyon Miktarları
BESİN GRUPLARI 4-6 yaş
Süt grubu 3 porsiyon
Et grubu 3-4 porsiyon