



ÖZEL EVRİM OKULLAR MAYIS 2018 MENÜSÜ



Main menu table with columns for dates (5/1/2018, 5/2/2018, 5/3/2018, 5/4/2018, 5/5/2018, 5/6/2018, 5/7/2018, 5/8/2018, 5/9/2018, 5/10/2018, 5/11/2018, 5/12/2018, 5/13/2018, 5/14/2018, 5/15/2018, 5/16/2018, 5/17/2018, 5/18/2018, 5/19/2018, 5/20/2018, 5/21/2018, 5/22/2018, 5/23/2018, 5/24/2018, 5/25/2018, 5/26/2018, 5/27/2018, 5/28/2018, 5/29/2018, 5/30/2018, 5/31/2018) and rows for SABAH, ÖĞLEN, İKİNDİ, TOPLAM KALORİ, and detailed food items with kcal values.

ACIKLAMALAR Her bir besin, içerisindeki besin öğeleri açısından birbirine benzer besinler 4 grupta toplanır. Bu gruplar; 'süt, et, tahıl, meyve ve sebze' grubudur. Yağ ve şekerler ise ayrı olarak değerlendirilir. Bu besin gruplarının 1 porçõesını (60 ila 100ml) ortalamalar miktarlar aşağıda tablo halinde verilmiştir. Çocukların, yaş gruplarına göre bir günde alması gereken ortalama besin grupları miktarları aşağıda tablo halinde verilmiştir. Çocukların okulda öğle yemeği ve okul dışında öğle yemeği arasında besin grupları miktarları da menüde belirtilmiştir. Besin grubu listesiyle beraber her öğle yemeğinde okulda tüketilen öğle yemeği miktarları ve salata bardakları vizecekler belirtilmiştir. Menüleri düzenlenirken ve besin grubu listesiyle beraber her öğle yemeğinde okulda tüketilen öğle yemeği miktarları ve salata bardakları vizecekler belirtilmiştir.

Table with 2 columns: BESİN GRUPLARI and 1 porçõesını miktar. Rows include Süt grubu, Et grubu, Tahıl grubu, Sebze, Meyve, and other food categories with their respective portion sizes.

Table with 2 columns: BESİN GRUPLARI and 3-5 yaş, 6-10 yaş, 11-14 yaş, 15-18 yaş, 19-24 yaş, 25-34 yaş, 35-44 yaş, 45-54 yaş, 55-64 yaş, 65 yaş ve üzeri. Rows include Süt grubu, Et grubu, Tahıl grubu, Sebze, Meyve, and other food categories with their respective portion sizes for different age groups.