ÖZEL EVRİM OKULLARI MART 2018 ANA OKULU MENÜSÜ

		Kalori Değerleri (KCAL)		Kalori Değerleri (KCAL)		Kalori Değerleri (KCAL)	3/1/2018	Kalori Değerleri (KCAL)	3/2/2018	Kalori Değerleri (KCAL)
SABAH							OPTİMAL TOST	275	POĞAÇA	157
							BEYAZ PEYNİR	122	BEYAZ PEYNİR	122
							KARIŞIK ZEYTİN	108	SİYAH ZEYTİN	108
							EV YAPIMI REÇEL	54	EV YAPIMI MARMELAT	54
							SUT	114	SUT	114
ÖĞLEN							TARHANA ÇORBASI	204	SEBZE ÇORBASI	165
							KIYMALI YEŞİL MERCİMEK	200	YOĞURTLU LAHANA DOLMASI	320
							PATATESLİ TEPSİ BÖREĞİ	220	FESLEĞEN SOSLU MAKARNA	235
							MEYVE	70	KAKAOLU PUDİNG	150
							SALATA BAR	150	SALATA BAR	150
İKİNDİ							DAMLA ÇİKOLATALI KEK	127	MEYVE	70
TOPLAM KALORİ								1644		1645
							3/1/2018		3/2/2018	
			Okulda Alınan	Okul Dışında Alınması Gereken	Okulda Alınan	Okul Dışında Alınması Gereken	Okulda Alınan	Okul Dışında Alınması Gereken	Okulda Alınan	Okul Dışında Alınması Gereken
							1 SÜT	2 SÜT	2 SÜT	1 SÜT
							1 ET	1-2 MEYVE	2 ET	1-2 ET
							6 TAHIL	1 SEBZE	6 TAHIL	1-2 MEYVE
							1 MEYVE	2-3 ET	1 MEYVE	
							1 KURUBAKLAGİL		1 SEBZE	

	3/5/2018	Kalori Değerleri (KCAL)	3/6/2018	Kalori Değerleri (KCAL)	3/7/2018	Kalori Değerleri (KCAL)	3/8/2018	Kalori Değerleri (KCAL)	3/9/2018	Kalori Değerleri (KCAL)
SABAH	FIRINLANMIŞ KAŞAR PEYNİRLİ EKMEK	210	SİMİT	150	HAŞLANMIŞ YUMURTA	75	KAŞAR PEYNİRLİ TOST	210	TAM TAHILLI GEVREK	175
	BEYAZ PEYNİR	122	ÜÇGEN PEYNİR	45	BEYAZ PEYNİR	122	BEYAZ PEYNİR	122	SÜT	114
	KARIŞIK ZEYTİN	108	SİYAH ZEYTİN	108	SİYAH ZEYTİN	108	KARIŞIK ZEYTİN	108		
	BAL	61	EV YAPIMI REÇEL	54	TAHİN PEKMEZ	69	EV YAPIMI REÇEL	54		
	SÜT	114	SÜT	114	SÜT	114	SÜT	114		
ÖĞLEN	DOMATES ÇORBASI	148	MERCİMEK ÇORBASI	197	BUĞDAY ÇORBASI	250	EZOGELİN ÇORBA	220	ŞEHRİYE ÇORBASI	176
	SOSLU KIRKAĞAÇ KÖFTE	458	KIYMALI ISPANAK GRATEN	220	İSKENDER KEBAP	280	GÜVEÇTE ETLİ KURU FASÜLYE	185	SOSLU MANTI	345
	TEL ŞEHRİYELİ PİRİNÇ PİLAVI	220	KEKİKLİ BULGUR PİLAVI	270	ARPA ŞEHRİYELİ PİRİNÇ PİLAVI	270	KAPYA BİBERLİ BULGUR PİLAVI	270	BRÜKSEL LAHANASI	86
	MEYVE	70	MEYVE	70	LİMONATA	80	TARÇINLI AYVA TATLISI	262	PEYNİR TATLISI	179
	SALATA BAR	150	SALATA BAR	150	SALATA BAR	150	SALATA BAR	150	SALATA BAR	150
İKİNDİ	TAZE MEYVELİ MAGNOLOYA	200	HAVUÇLU KEK	175	MEYVE	70	MEYVE SALATASI	150	MEYVE	70
TOPLAM KALORİ		1861		1553		1588		1845		1295
		3/5/2018		3/6/2018		3/7/2018	3/8/2018		3/9/2018	
		Okulda Alınan	Okul Dışında Alınması Gereken	Okulda Alınan	Okul Dışında Alınması Gereken	Okulda Alınan	Okul Dışında Alınması Gereken	Okulda Alınan	Okul Dışında Alınması Gereken	Okulda Alınan	Okul Dışında Alınması Gereken
		1 SÜT	2 SÜT	1 SÜT	2 SÜT	1 SÜT	2 SÜT	1 SÜT	2 SÜT	1 SÜT	1 SÜT
		4 ET	1-2 MEYVE	1 ET	2-3 ET	4 ET	1-2 MEYVE	4 ET	0-1 MEYVE	1 ET	2-3 ET
		8 TAHIL	1 SEBZE	6 TAHIL	1-2 MEYVE	6 TAHIL	1 SEBZE	6 TAHIL	1 SEBZE	8 TAHIL	
		1 MEYVE		1 MEYVE		1 MEYVE		2 MEYVE		1 MEYVE	
				1 SEBZE				1 KURUBAKLAGİL		1 SEBZE	

	3/12/2018	Kalori Değerleri (KCAL)	3/13/2018	Kalori Değerleri (KCAL)	3/14/2018	Kalori Değerleri (KCAL)	3/15/2018	Kalori Değerleri (KCAL)	3/16/2018	Kalori Değerleri (KCAL)
SABAH	KAŞAR PEYNİR	127	EV YAPIMI AÇMA	200	LABNE PEYNİRLİ EKMEK	180	PATATESLİ GÜL BÖREĞİ	220	HAŞLANMIŞ YUMURTA	75
	KARIŞIK ZEYTİN	108	BEYAZ PEYNİR	122	KAŞAR PEYNİRİ	127	BEYAZ PEYNİR	122	BEYAZ PEYNİR	122
	HAVUÇ	13	SİYAH ZEYTİN	108	SİYAH ZEYTİN	108	KARIŞIK ZEYTİN	108	SİYAH ZEYTİN	108
	EV YAPIMI MARMELAT	54	TAHİN PEKMEZ	69	EV YAPIMI REÇEL	54	EV YAPIMI REÇEL	54	BAL	61
	SÜT	114	SÜT	114	SÜT	114	IHLAMUR	7	SÜT	114
ÖĞLEN	MERCİMEK ÇORBASI	197	DÜĞÜN ÇORBASI	142	TARHANA ÇORBASI	204	Ezogelin Çorba	220	ISPANAK ÇORBASI	105
	ETLİ PATATES YEMEĞİ	250	ETLİ BEZELYE	210	ETLİ NOHUT	250	Hamburger	500	YOĞURTLU LAHANA DOLMA	320
	İÇ PİLAV	358	DEREOTLU PİRİNÇ PİLAVI	362	Arpa Şehriyeli Pirinç Pilavı	270	Apple crisp	120	KUSKUS	270
	MEYVE	70	ŞANTİLİ ELMA TATLISI	182	MEYVE	70	Ayran	118	MEYVE	70
	SALATA BAR	150	SALATA BAR	150	SALATA BAR	150	Salata bar	150	SALATA BAR	150
İKİNDİ	ÇITIR SÜSLÜ MUHALLEBİ	225	KURUYEMİŞ	120	Mercimek Köfte	170	Meyve	70	Mozaik Pasta	227
TOPLAM KALORİ		1666		1779		1697		1689		1622
		3/12/2018		3/13/2018		3/14/2018	3/15/2018		3/16/2018	
		Okulda Alınan	Okul Dışında Alınması Gereken	Okulda Alınan	Okul Dışında Alınması Gereken	Okulda Alınan	Okul Dışında Alınması Gereken	Okulda Alınan	Okul Dışında Alınması Gereken	Okulda Alınan	Okul Dışında Alınması Gereken
		1 SÜT	2 SÜT	1 SÜT	2 SÜT	2 SÜT	1 SÜT	1 SÜT	2 SÜT	2 SÜT	1 SÜT
		1 ET	2-3 ET	1 ET	2-3 ET	4 ET	1-2 MEYVE	1 ET	2-3 ET	2 ET	2-3 ET
		6 TAHIL	1-2 MEYVE	6 TAHIL	1-2 MEYVE	8 TAHIL	1 SEBZE	7 TAHIL	1 SEBZE	8 TAHIL	1-2 MEYVE
		1 MEYVE		1 MEYVE		1 MEYVE		1 MEYVE	1-2 MEYVE	1 MEYVE	1 SEBZE
		1 SEBZE		1 SEBZE				1 KURUBAKLAGİL			

	3/19/2018	Kalori Değerleri (KCAL)	3/20/2018	Kalori Değerleri (KCAL)	3/21/2018	Kalori Değerleri (KCAL)	3/22/2018	Kalori Değerleri (KCAL)	3/23/2018	Kalori Değerleri (KCAL)
SABAH	FIRINLANMIŞ KAŞAR PEYNİRLİ EKMEK	210	KRUVASAN	203	TAM TAHILLI TEREYAĞLI EKMEK	170	PATATESLİ MİLFÖY BÖREK	220	HAŞLANMIŞ YUMURTA	75
	BEYAZ PEYNİR	122	BEYAZ PEYNİR	122	BEYAZ PEYNİR	122	BEYAZ PEYNİR	122	KAŞAR PEYNİRİ	127
	SİYAH ZEYTİN	108	KARIŞIK ZEYTİN	108	ZEYTİN	108	YEŞİL ZEYTİN	108	KARIŞIK ZEYTİN	108
	EV YAPIMI REÇEL	54	EV YAPIMI MARMELAT	54	BAL	61	TAHİN PEKMEZ	69	HAVUÇ	13
	SÜT	114	SÜT	114	SÜT	114	IHLAMUR	7	SÜT	114
ÖĞLEN	EZOGELİN ÇORBASI	220	BUĞDAY ÇORBASI	250	MERCİMEK ÇORBASI	197	YAYLA ÇORBASI	148	DOMATES ÇORBASI	148
	KIYMALI KARNABAHAR	150	PATATES OTURTMA	250	PÜRELİ HASANPAŞA KÖFTE	320	EKŞİLİ KÖFTE	212	PİZZA	480
	MİLANEZ SOSLU MAKARNA	280	ARPA ŞEHRİYELİPİRİNÇ PİLAVI	270	MELEK PİLAVI	355	PATLICANLI BULGUR PİLAVI	270	AYRAN	118
	TAHİN HELVASI	170	MEYVE	70	MEYVE	70	KAKAOLU PUDİNG	150	SÜTLAÇ	250
	SALATA BAR	150	SALATA BAR	150	SALATA BAR	150	SALATA BAR	150	SALATA BAR	150
İKİNDİ	MEYVE	70	HAVUÇ TOPLARI	150	YILDIZ KÜLAHTA MUHALLEBİ	225	MEYVE SALATASI	150	MEYVE	70
TOPLAM KALORİ		1648		1741		1892		1606		1653
		3/19/2018		3/20/2018		3/21/2018	3/22/2018		3/23/2018	
		Okulda Alınan	Okul Dışında Alınması Gereken	Okulda Alınan	Okul Dışında Alınması Gereken	Okulda Alınan	Okul Dışında Alınması Gereken	Okulda Alınan	Okul Dışında Alınması Gereken	Okulda Alınan	Okul Dışında Alınması Gereken
		1 SÜT	2 SÜT	2 SÜT	1 SÜT	1 SÜT	2 SÜT	1 SÜT	2 SÜT	2 SÜT	1 SÜT
		4 ET	1-2 MEYVE	1 ET	2-3 ET	4 ET	1-2 MEYVE	4 ET	0-1 MEYVE	1 ET	2-3 ET
		8 TAHIL		8 TAHIL	1-2 MEYVE	1 MEYVE	1 SEBZE	7 TAHIL	1 SEBZE	8 TAHIL	1-2 MEYVE
		1 MEYVE		1 MEYVE		6 TAHIL		2 MEYVE		1 MEYVE	1 SEBZE
		1 SEBZE		1 SEBZE							

	3/26/2018	Kalori Değerleri (KCAL)	3/27/2018	Kalori Değerleri (KCAL)	3/28/2018	Kalori Değerleri (KCAL)	3/29/2018	Kalori Değerleri (KCAL)	3/30/2018	Kalori Değerleri (KCAL)
SABAH	LABNELİ TAM TAHILLI EKMEK	180	OMLET	200	KAŞAR PEYNİRLİ TOST	210	ISPANAKLI TEPSİ BÖREĞİ	250	SİMİT	150
	FIRIN PATATES	100	BEYAZ PEYNİR	122	BEYAZ PEYNİR	122	BEYAZ PEYNİR	122	ÜÇGEN PEYNİR	45
	KARIŞIK ZEYTİN	108	KARİŞIK ZEYTİN	108	SİYAH ZEYTİN	108	KARIŞIK ZEYTİN	108	SİYAH ZEYTİN	108
	EV YAPIMI REÇEL	54	BAL	61	EV YAPIMI MARMELAT	54	EV YAPIMI REÇEL	54	TAHİN PEKMEZ	69
	SÜT	114	SÜT	114	SÜT	114	SÜT	114	SÜT	114
ÖĞLEN	TARHANA ÇORBASI	204	EZOGELİN ÇORBA	220	YAYLA ÇORBASI	148	MERCİMEK ÇORBASI	197	DÜĞÜN ÇORBASI	142
	PÜRELİ ROSTO KÖFTE	361	KIYMALI ISPANAK KAVURMA	200	İZMİR KÖFTE	212	ETLİ KURU FASÜLYE	185	ETLİ KAPUSKA	110
	PESTO SOSLU MAKARNA	280	SU BÖREĞİ	250	ARPA ŞEHRİYELİ PİRİNÇ PİLAVI	270	BULGUR PİLAVI	270	BEZELYELİ PİRİNÇ PİLAVI	270
	MEYVE	70	MEYVE	70	MEYVE	70	CACIK	70	ÇİKOLATALI PUDİNG	150
	SALATA BAR	150	SALATA BAR	150	SALATA BAR	150	SALATA BAR	150	SALATA BAR	150
İKİNDİ	MEYVELİ YOĞURT	170	TIRAMİSU	277	KARIŞIK KURUYEMİŞ	120	MEYVE SALATASI	150	CEVİZLİ TARÇINLI KEK	175
TOPLAM KALORİ		1791		1772		1578		1670		1483
		3/26/2018		3/27/2018		3/28/2018	3/29/2018		3/30/2018	
		Okulda Alınan	Okul Dışında Alınması Gereken	Okulda Alınan	Okul Dışında Alınması Gereken	Okulda Alınan	Okul Dışında Alınması Gereken	Okulda Alınan	Okul Dışında Alınması Gereken	Okulda Alınan	Okul Dışında Alınması Gereken
		1 SÜT	2 SÜT	1 SÜT	2 SÜT	1 SÜT	2 SÜT	2 SÜT	1 SÜT	1 SÜT	2 SÜT
		4 ET	1-2 MEYVE	1 ET	2-3 ET	4 ET	1-2 MEYVE	1 ET	2-3 ET	1 ET	2-3 ET
		8 TAHIL	1 SEBZE	6 TAHIL	1-2 MEYVE	8 TAHIL	1 SEBZE	7 TAHIL	0-1 MEYVE	8 TAHIL	2-3 MEYVE
		1 MEYVE		1 MEYVE		1 MEYVE		2 MEYVE		1 SEBZE	
				1 SEBZE				1 KURUBAKLAGİL			