



### ÖZEL EVRİM OKULLAR MART 2018 MENÜSÜ



Kalori Değerleri (KCAL)		Kalori Değerleri (KCAL)		Kalori Değerleri (KCAL)		Kalori Değerleri (KCAL)		Kalori Değerleri (KCAL)		
3/1/2018		3/2/2018		3/1/2018		3/2/2018		3/2/2018		
<b>SABAH</b>				OPTİMAL TOST SÜT	275 114		POĞAÇA SÜT	157 114		
<b>ÖĞLEN</b>				TARHANA CORBASI KIYMALI YEŞİL MERCİMEK PATATESLİ TEPŞİ BÖREĞİ MEYVE SALATA BAR	204 200 220 70 150		SERBE CORBASI YOĞURTLU LAHANA DOLMASI FESLEĞEN SOSLU MAKARNA SALATA BAR	165 320 235 150 150		
<b>İKİNDİ</b>				DAMLİ ÇİKOLATALI KEK	127 1360		MEYVE	70 1361		
<b>TOPLAM KALORİ</b>										
				<b>Okulda Alınan</b>	<b>Okul Dışında Alınması Gereken</b>	<b>Okulda Alınan</b>	<b>Okul Dışında Alınması Gereken</b>	<b>Okulda Alınan</b>	<b>Okul Dışında Alınması Gereken</b>	
5.5-9.5 yaş				1 SÜT 0-1 ET 4 ET 8 TAHLİL 1 MEYVE 1 SÜRUBAKLAGİL	2 SÜT 3-4 ET 6 TAHLİL 1 MEYVE 1 SÜRUBAKLAGİL	2 SÜT 2 ET 6 TAHLİL 1 MEYVE 1 SÜRUBAKLAGİL	2 SÜT 2 ET 6 TAHLİL 1 MEYVE 1 SÜRUBAKLAGİL	1 SÜT 2 ET 0-4 TAHLİL 1 MEYVE 1 SÜRUBAKLAGİL	2 SÜT 3-4 ET 0-4 TAHLİL 1 MEYVE 1 SÜRUBAKLAGİL	
9.5-14 yaş				1 SÜT 1 ET 6 TAHLİL 1 MEYVE 1 SÜRUBAKLAGİL	1 SÜT 4-5 ET 6 TAHLİL 1 MEYVE 1 SÜRUBAKLAGİL	2 SÜT 2 ET 4-6 TAHLİL 1 MEYVE 1 SÜRUBAKLAGİL	2 SÜT 2 ET 4-6 TAHLİL 1 MEYVE 1 SÜRUBAKLAGİL	1 SÜT 3-4 ET 4-6 TAHLİL 1 MEYVE 1 SÜRUBAKLAGİL	2 SÜT 3-4 ET 4-6 TAHLİL 1 MEYVE 1 SÜRUBAKLAGİL	
Kalori Değerleri (KCAL)		Kalori Değerleri (KCAL)		Kalori Değerleri (KCAL)		Kalori Değerleri (KCAL)		Kalori Değerleri (KCAL)		
3/5/2018		3/6/2018		3/7/2018		3/8/2018		3/9/2018		
<b>SABAH</b>	KAŞAR PEYNİRLİ BAGET SAND. SÜT	210 114	SİMİT-ÜÇGEN PEYNİR SÜT	195 114	BEYAZ PEYNİR-ZEYTİN-HAVUÇ SÜT	174 114	KAŞAR PEYNİRLİ TOST SÜT	210 114	BARDAKTA TAM TAHLİLİ GEVREK SÜT	175 114
<b>ÖĞLEN</b>	DOMATES CORBASI SOSLU KIRKAĞAÇ KÖPTE TEL ŞEHİRİYELİ PİRİNÇ PİLAVI MEYVE SALATA BAR	148 458 220 70 150	MERCİMEK CORBASI KIYMALI İSPANAK GRATEN KEKİKLİ BULĞUR PİLAVI MEYVE SALATA BAR	197 220 270 70 150	BULĞAY CORBASI İSKENDER KEBAP ARPA ŞEHİRİYELİ PİRİNÇ PİLAVI LİMONATA SALATA BAR	250 280 270 80 150	EZGELİN CORBA GÜVÇETE ETLİ KURU FASÜLYE KAPPA BİBERLİ BULĞUR PİLAVI TARÇINLI AYVA TATLISI SALATA BAR	220 185 270 262 150	ŞEHİRİYE CORBASI SOSLU MANTI BRİKSEL LAHANASI PEYNİR TATLISI SALATA BAR	176 345 86 179 150
<b>İKİNDİ</b>	TAZE MEYVELİ MAGNOLYA	200 1570	HAVUÇLU KEK	175 1391	MEYVE	70 1388	MEYVE SALATASI	150 1561	MEYVE	70 1295
<b>TOPLAM KALORİ</b>										
				<b>Okulda Alınan</b>	<b>Okul Dışında Alınması Gereken</b>	<b>Okulda Alınan</b>	<b>Okul Dışında Alınması Gereken</b>	<b>Okulda Alınan</b>	<b>Okul Dışında Alınması Gereken</b>	
5.5-9.5 yaş				1 SÜT 0-1 ET 4 ET 8 TAHLİL 1 MEYVE 1 SÜRUBAKLAGİL	2 SÜT 1 ET 3-4 ET 6 TAHLİL 1 MEYVE 1 SÜRUBAKLAGİL	1 SÜT 0-1 ET 4 ET 6 TAHLİL 1 MEYVE 1 SÜRUBAKLAGİL	2 SÜT 0-1 ET 4 ET 6 TAHLİL 1 MEYVE 1 SÜRUBAKLAGİL	1 SÜT 1 ET 8 TAHLİL 1 MEYVE 1 SÜRUBAKLAGİL	2 SÜT 1 ET 0-2 TAHLİL 1 MEYVE 1 SÜRUBAKLAGİL	
9.5-14 yaş				1 SÜT 1 ET 8 TAHLİL 1 MEYVE 1 SÜRUBAKLAGİL	2 SÜT 1 ET 6 TAHLİL 1 MEYVE 1 SÜRUBAKLAGİL	1 SÜT 1 ET 6 TAHLİL 1 MEYVE 1 SÜRUBAKLAGİL	2 SÜT 1 ET 6 TAHLİL 1 MEYVE 1 SÜRUBAKLAGİL	1 SÜT 1 ET 8 TAHLİL 1 MEYVE 1 SÜRUBAKLAGİL	2 SÜT 1 ET 2-4 TAHLİL 1 MEYVE 1 SÜRUBAKLAGİL	
Kalori Değerleri (KCAL)		Kalori Değerleri (KCAL)		Kalori Değerleri (KCAL)		Kalori Değerleri (KCAL)		Kalori Değerleri (KCAL)		
3/12/2018		3/13/2018		3/14/2018		3/15/2018		3/16/2018		
<b>SABAH</b>	ÜÇGEN PEYNİR-ZEYTİN-HAVUÇ SÜT	174 114	ACMA SÜT	200 114	TAM TAHLİLİ EKMEK ÜZERE LABNELİ EV YAPIMI RECEL SÜT	234 114	PATATESLİ GÜL BÖREĞİ SÜT	220 114	HASLANMIŞ YUMURTA-B PEYNİR-ZEYTİN SÜT	305 114
<b>ÖĞLEN</b>	MERCİMEK CORBASI ETLİ PATATES YEMEĞİ İÇ PİLAV MEYVE SALATA BAR	197 250 358 70 150	DÜĞÜN CORBASI DEREÖTLÜ PİRİNÇ PİLAVI ŞANTİLİ ELMA TATLISI SALATA BAR	142 362 182 150	TARHANA CORBASI ETLİ NOHUT Arpa Şehiriyeli Pirinç Pılavı MEYVE SALATA BAR	204 250 270 70 150	Ezogelin Corba Hamburger Apple crisp Ayrhan Salata bar	220 500 120 118 150	İSPANAK CORBASI YOĞURTLU LAHANA DOLMA KUSKUS Ayrhan SALATA BAR	105 320 270 70 150
<b>İKİNDİ</b>	ÇİTİR SİSİLİ MUHALLEBİ	225 1538	KURUYEMİŞ	120 1480	Mercimek Köfte	170 1462	Meyve	70 1512	Mozak Pasta	227 1561
<b>TOPLAM KALORİ</b>										
				<b>Okulda Alınan</b>	<b>Okul Dışında Alınması Gereken</b>	<b>Okulda Alınan</b>	<b>Okul Dışında Alınması Gereken</b>	<b>Okulda Alınan</b>	<b>Okul Dışında Alınması Gereken</b>	
5.5-9.5 yaş				1 SÜT 1 ET 6 TAHLİL 1 MEYVE 1 SÜRUBAKLAGİL	2 SÜT 1 ET 6 TAHLİL 1 MEYVE 1 SÜRUBAKLAGİL	1 SÜT 0-1 ET 4 ET 8 TAHLİL 1 MEYVE 1 SÜRUBAKLAGİL	2 SÜT 0-1 ET 4 ET 8 TAHLİL 1 MEYVE 1 SÜRUBAKLAGİL	1 SÜT 2 ET 8 TAHLİL 1 MEYVE 1 SÜRUBAKLAGİL	2 SÜT 2 ET 0-2 TAHLİL 1 MEYVE 1 SÜRUBAKLAGİL	
9.5-14 yaş				1 SÜT 1 ET 6 TAHLİL 1 MEYVE 1 SÜRUBAKLAGİL	2 SÜT 1 ET 6 TAHLİL 1 MEYVE 1 SÜRUBAKLAGİL	1 SÜT 1 ET 8 TAHLİL 1 MEYVE 1 SÜRUBAKLAGİL	2 SÜT 1 ET 8 TAHLİL 1 MEYVE 1 SÜRUBAKLAGİL	1 SÜT 2 ET 8 TAHLİL 1 MEYVE 1 SÜRUBAKLAGİL	2 SÜT 2 ET 3-4 TAHLİL 1 MEYVE 1 SÜRUBAKLAGİL	
Kalori Değerleri (KCAL)		Kalori Değerleri (KCAL)		Kalori Değerleri (KCAL)		Kalori Değerleri (KCAL)		Kalori Değerleri (KCAL)		
3/19/2018		3/20/2018		3/21/2018		3/22/2018		3/23/2018		
<b>SABAH</b>	KAŞAR PEYNİRLİ BAGET SAND. SÜT	210 114	KIYMASAN SÜT	203 114	TEREYAĞLI BALLI EKMEK SÜT	224 114	PATATESLİ MİLYÖY BÖREĞİ SÜT	220 114	KAŞAR PEYNİR-HAVUÇ-ZEYTİN SÜT	225 114
<b>ÖĞLEN</b>	EZGELİN CORBASI KIYMALI KARNABARBAR MILANES SOSLU MAKARNA TAHİN HELYASI SALATA BAR	220 150 280 170 150	BULĞAY CORBASI PATATES OTURTBMA ARPA ŞEHİRİYELİ PİRİNÇ PİLAVI MEYVE SALATA BAR	250 250 270 70 150	MERCİMEK CORBASI PÜRELİ HAKANİŞA KÖPTE MELEK PİLAVI MEYVE SALATA BAR	197 320 270 70 150	YAYLA CORBASI EKSİLİ KÖPTE PATLİCANLI BULĞUR PİLAVI KAKAOLU PUDİNG SALATA BAR	148 212 270 150 150	DOMATES CORBASI PIZZA AYRAN SÜTLAÇ SALATA BAR	148 480 118 250 150
<b>İKİNDİ</b>	MEYVE	70 1344	HAVUÇ TOPLARI	150 1457	YILDIZ KİLİHAHTA MUHALLEBİ	225 1655	MEYVE SALATASI	150 1414	MEYVE	70 1555
<b>TOPLAM KALORİ</b>										
				<b>Okulda Alınan</b>	<b>Okul Dışında Alınması Gereken</b>	<b>Okulda Alınan</b>	<b>Okul Dışında Alınması Gereken</b>	<b>Okulda Alınan</b>	<b>Okul Dışında Alınması Gereken</b>	
5.5-9.5 yaş				1 SÜT 0-1 ET 4 ET 8 TAHLİL 1 MEYVE 1 SÜRUBAKLAGİL	2 SÜT 1 ET 3-4 ET 6 TAHLİL 1 MEYVE 1 SÜRUBAKLAGİL	1 SÜT 0-1 ET 4 ET 8 TAHLİL 1 MEYVE 1 SÜRUBAKLAGİL	2 SÜT 0-1 ET 4 ET 8 TAHLİL 1 MEYVE 1 SÜRUBAKLAGİL	1 SÜT 2 ET 8 TAHLİL 1 MEYVE 1 SÜRUBAKLAGİL	2 SÜT 1 ET 0-2 TAHLİL 1 MEYVE 1 SÜRUBAKLAGİL	
9.5-14 yaş				1 SÜT 1 ET 8 TAHLİL 1 MEYVE 1 SÜRUBAKLAGİL	2 SÜT 1 ET 8 TAHLİL 1 MEYVE 1 SÜRUBAKLAGİL	1 SÜT 1 ET 8 TAHLİL 1 MEYVE 1 SÜRUBAKLAGİL	2 SÜT 1 ET 8 TAHLİL 1 MEYVE 1 SÜRUBAKLAGİL	1 SÜT 2 ET 8 TAHLİL 1 MEYVE 1 SÜRUBAKLAGİL	2 SÜT 2 ET 2-4 TAHLİL 1 MEYVE 1 SÜRUBAKLAGİL	
Kalori Değerleri (KCAL)		Kalori Değerleri (KCAL)		Kalori Değerleri (KCAL)		Kalori Değerleri (KCAL)		Kalori Değerleri (KCAL)		
3/26/2018		3/27/2018		3/28/2018		3/29/2018		3/30/2018		
<b>SABAH</b>	KREM PEYNİRLİ BAGET SAND. SÜT	200 114	OMLET-BEYAZ PEYNİR-ZEYTİN SÜT	397 114	KAŞAR PEYNİRLİ TOST SÜT	210 114	İSPANAKLI TEPŞİ BÖREĞİ SÜT	250 114	SİMİT-ÜÇGEN PEYNİR SÜT	195 114
<b>ÖĞLEN</b>	TARHANA CORBASI PÜRELİ ROSTO KÖPTE PESTO SOSLU MAKARNA MEYVE SALATA BAR	204 361 280 70 150	EZGELİN CORBA KIYMALI İSPANAK KAVURMA SÜ BÖREĞİ MEYVE SALATA BAR	220 200 250 70 150	YAYLA CORBASI İZMİR KÖPTE ARPA ŞEHİRİYELİ PİRİNÇ PİLAVI MEYVE SALATA BAR	148 212 270 70 150	MERCİMEK CORBASI ETLİ KURU FASÜLYE BULĞUR PİLAVI ÇİÇEK SALATA BAR	197 185 270 70 150	DÜĞÜN CORBASI ETLİ KAPUSKA BEZELİYELİ PİRİNÇ PİLAVI ÇİKOLATALI PUDİNG SALATA BAR	142 110 270 150 150
<b>İKİNDİ</b>	MEYVELİ YOĞURT	170 1549	TIRAMİSİ	277 1678	KARIŞIK KURUYEMİŞ	120 1294	MEYVE SALATASI	150 1236	CEVİZLİ TARÇINLI KEK	175 1192
<b>TOPLAM KALORİ</b>										
				<b>Okulda Alınan</b>	<b>Okul Dışında Alınması Gereken</b>	<b>Okulda Alınan</b>	<b>Okul Dışında Alınması Gereken</b>	<b>Okulda Alınan</b>	<b>Okul Dışında Alınması Gereken</b>	
5.5-9.5 yaş				1 SÜT 0-1 ET 4 ET 8 TAHLİL 1 MEYVE 1 SÜRUBAKLAGİL	2 SÜT 1 ET 3-4 ET 6 TAHLİL 1 MEYVE 1 SÜRUBAKLAGİL	1 SÜT 0-1 ET 4 ET 8 TAHLİL 1 MEYVE 1 SÜRUBAKLAGİL	2 SÜT 0-1 ET 4 ET 8 TAHLİL 1 MEYVE 1 SÜRUBAKLAGİL	1 SÜT 2 ET 8 TAHLİL 1 MEYVE 1 SÜRUBAKLAGİL	2 SÜT 3-4 ET 0-2 TAHLİL 1 MEYVE 1 SÜRUBAKLAGİL	
9.5-14 yaş				1 SÜT 1 ET 8 TAHLİL 1 MEYVE 1 SÜRUBAKLAGİL	2 SÜT 1 ET 8 TAHLİL 1 MEYVE 1 SÜRUBAKLAGİL	1 SÜT 1 ET 8 TAHLİL 1 MEYVE 1 SÜRUBAKLAGİL	2 SÜT 1 ET 8 TAHLİL 1 MEYVE 1 SÜRUBAKLAGİL	1 SÜT 2 ET 8 TAHLİL 1 MEYVE 1 SÜRUBAKLAGİL	2 SÜT 2 ET 2-4 TAHLİL 1 MEYVE 1 SÜRUBAKLAGİL	