

	12/4/2017		12/5/2017		12/6/2017		12/7/2017		12/8/2017	
	Değerleri (KCAL)	Değerleri (KCAL)	Değerleri (KCAL)	Değerleri (KCAL)	Değerleri (KCAL)	Değerleri (KCAL)	Değerleri (KCAL)	Değerleri (KCAL)	Değerleri (KCAL)	Değerleri (KCAL)
SABAH	KAŞAR PEYNİRİ ZEYTİN SALATALIK EV YAPIMI REÇEL SÜT	127 108 9 54 114	KAŞAR PEYNİRLİ TOST ZEYTİN HAVUÇ BAL SÜT	210 108 13 61 114	BEYAZ PEYNİR ZEYTİN YUMURTA TAHİN PEKMEZ SÜT	122 108 75 69 114	TAM TAHILLI MISIR GEVREĞİ SÜT	119 114	SİMİT ÜĞEN PEYNİR SIYAH ZEYTİN EV YAPIMI REÇEL SÜT	140 45 108 54 114
ÖĞLEN	DOMATESLİ ŞEHİRİYE ÇORBASI HASANPAŞA KÖFTE BENLİ BULGUR PİLAVI MEYVE SALATA BAR	176 320 303 70 150	YAYLA ÇORBASI ETLİ TAZE FASÜLYE GÖKÜŞAĞI PİLAVI MEYVE SALATA BAR	148 150 362 70 150	MERCIKME ÇORBASI FIZZA KESKÜL AYRAN SALATA BAR	197 480 325 118 150	KREMALİ SEBZE ÇORBASI PÜRELİ HİNDİ KAVURMA TEL ŞEHİRİYELİ PİRİNÇ PİLAVI MEYVE SALATA BAR	165 270 362 70 150	EZOĞELİN ÇORBA KIYMALI SEBZE GRATEN PEYNİR SOS PENNE MAKARNA MEYVE SALATA BAR	220 258 344 70 150
İKİNDİ	HAVUÇLU TARÇINLI KEK	175	KARIŞIK MEY. TAM TAHILLI YOĞURT	170	MEYVE	70	TUZLU KURABIYE	120	İRMİK HELVASI	202
TOPLAM KALORİ	1606	1346	1706	1346	1706	1251	1665	1251	1665	1665
	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 4 ET 7 TAHİL 1 MEYVE	2 SÜT 0-1 MEYVE 1 SEBZE	2 SÜT 1 ET 4 TAHİL 2 MEYVE 1 SEBZE	1 SÜT 2-3 ET 1-2 TAHİL	2 SÜT 1 ET 8 TAHİL 1 MEYVE	1 SÜT 2-3 ET 0-1 MEYVE 1 SEBZE	1 SÜT 4 ET 6 TAHİL 1 MEYVE	2 SÜT 0-1 MEYVE 1 SEBZE	1 SÜT 1 ET 5 TAHİL 1 MEYVE 1 SEBZE	2 SÜT 2-3 ET 0-1 TAHİL 0-1 MEYVE
SABAH	KREM PEYNİRLİ EKMEK DİLİMİ ZEYTİN HAVUÇ EV YAPIMI MARMELAT SÜT	110 108 13 54 114	KAŞAR PEYNİRİ SIYAH ZEYTİN YUMURTA BAL SÜT	127 108 75 61 114	OPTIMAL TOST BEYAZ PEYNİR YEŞİL ZEYTİN EV YAPIMI REÇEL SÜT	275 122 108 54 114	HASLANMIŞ YUMURTA BEYAZ PEYNİR SIYAH ZEYTİN EW YAPIMI MARMELAT SÜT	75 122 108 54 114	ÇAMA BEYAZ PEYNİR SIYAH ZEYTİN DOMATES SÜT	150 122 108 14 114
ÖĞLEN	MERCIKME ÇORBASI GEMİCİ USULÜ KURU FASÜLYE TEL ŞEHİRİYELİ PİRİNÇ PİLAVI SALATA BAR	197 185 362 70 150	TARHANA ÇORBASI ETLİ BEZELİYE YEMEĞİ SÜBÜREĞİ MEYVE SALATA BAR	204 210 250 208 150	EZOĞELİN ÇORBA GARNİTÜRLÜ ET DÖNER BEZELİYELİ PİRİNÇ PİLAVI MEYVE SALATA BAR	220 405 382 70 150	BROKOLİ ÇORBASI SOSLU MANTI ŞAKŞUKA MEYVE SALATA BAR	59 345 167 70 150	DOMATES ÇORBASI ETLİ KIŞ TÜRÜLÜŞÜ MEYHANE PİLAVI BAKLAVA SALATA BAR	148 200 350 200 150
İKİNDİ	ELMALI TURTA	237	MEYVE	70	MOZAIK PASTA	227	MEYVELİ MUHALLEBİLİ TARTOLET	220	MEYVE	70
TOPLAM KALORİ	1600	1577	1484	1577	2127	1484	1626	1484	1626	1626
	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 1 ET 5 TAHİL 2 MEYVE 1 KURUBAKLAGİL	2 SÜT 2-3 ET 0-1 TAHİL 1 SEBZE	1 SÜT 1 ET 8 TAHİL 1 MEYVE 1 SEBZE	2 SÜT 1 ET 0-1 MEYVE	1 SÜT 2-3 ET 8 TAHİL 1 MEYVE	1 SÜT 0-1 MEYVE 1 SEBZE	1 SÜT 4 ET 8 TAHİL 2 MEYVE 1 SEBZE	2 SÜT 0-1 MEYVE	1 SÜT 1 ET 6 TAHİL 1 MEYVE 1 SEBZE	2 SÜT 2-3 ET 0-1 MEYVE
SABAH	KAŞAR PEYNİRİ SIYAH ZEYTİN SALATALIK EV YAPIMI REÇEL SÜT	127 108 9 54 114	KAŞAR PEYNİRLİ TOST YUMURTA ZEYTİN EV YAPIMI MARMELAT SÜT	210 75 108 54 114	KRUVASAN BEYAZ PEYNİR ZEYTİN TAHİN PEKMEZ SÜT	203 122 108 69 114	BEYAZ PEYNİR KARIŞIK ZEYTİN SALATALIK BAL SÜT	122 108 9 61 114	POĞAÇA BEYAZ PEYNİR HAVUÇ EV YAPIMI REÇEL SÜT	110 122 13 54 114
ÖĞLEN	YOĞURTLU BUĞDAY ÇORBASI İZMİR KÖFTE Arpa Şehiriyeli Pirinç Pılavı MEYVE SALATA BAR	228 212 270 70 150	MERCIKME ÇORBASI SPANAK GRATEN SPAGETTİ NAPOLİTEN SÜPANGLE SALATA BAR	197 162 280 250 150	HAVUÇ ÇORBASI YOĞURTLU KIRKGAĞAÇ KÖFTE Bulgur Pılavı CEVİZLİ KAKAK TATLISI SALATA BAR	180 458 270 280 150	EZOĞELİN ÇORBA ETLİ NOHUT YEMEĞİ KARANFİLLİ İSTANBUL PİLAVI MEYVE SALATA BAR	220 250 305 70 150	TAVUK SUYU ÇORBA KIYMALI KARNABAHAAR FESLEĞEN SOSLU MAKARNA VIŞNE KOMPOSTO SALATA BAR	171 185 235 144 150
İKİNDİ	TUZLU MILFÖY	191	MEYVE SALATASI	140	MEYVE	70	GRANOLA BAR	133	ÇİKOLATALI WAFFLE	294
TOPLAM KALORİ	1533	1740	2024	1740	2024	1542	1592	1542	1592	1592
	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 4 ET 8 TAHİL 1 MEYVE	2 SÜT 0-1 MEYVE 1 SEBZE	1 SÜT 2 SÜT 6 TAHİL 2 MEYVE 1 SEBZE	2 SÜT 3-4 ET 0-1 MEYVE	1 SÜT 4 ET 8 TAHİL 1 MEYVE	2 SÜT 0-1 MEYVE 1 SEBZE	1 SÜT 1 ET 6 TAHİL 1 MEYVE 1 KURUBAKLAGİL	2 SÜT 2-3 ET 0-1 MEYVE 1 SEBZE	1 SÜT 1 ET 8 TAHİL 2 MEYVE 1 SEBZE	1 SÜT 2-3 ET
SABAH	KREM PEYNİRLİ EKMEK DİLİMİ SIYAH ZEYTİN HAVUÇ EV YAPIMI REÇEL SÜT	110 108 13 54 114	TOST EKMEĞİ ÜZERİNE YUMURTALI KAŞAR PEYNİR KARIŞIK ZEYTİN SALATALIK BAL SÜT	210 108 9 61 114	KAŞAR PEYNİRİ SIYAH ZEYTİN SALATALIK EV YAPIMI REÇEL SÜT	127 108 9 54 114	POĞAÇA BEYAZ PEYNİR KARIŞIK ZEYTİN EV YAPIMI REÇEL SÜT	110 122 108 54 114	HAŞLANMIŞ YUMURTA BEYAZ PEYNİR ZEYTİN EV YAPIMI REÇEL SÜT	75 122 108 54 114
ÖĞLEN	EZOĞELİN ÇORBA BEĞENDİLİ İZGARA KÖFTE PESTO SOSLU MAKARNA MEYVE SALATA BAR	220 330 370 70 150	MINESTRONE ÇORBA ETLİ TAZE FASÜLYE BİBERLİ ERİŞTE KAVURMA KREMKARAMEL SALATA BAR	110 150 196 150	YOĞURTLU BUĞDAY ÇORBASI HAMBURGER AYRAN MEYVE SALATA BAR	228 500 118 70 150	MERCIKME ÇORBASI KIYMALI FIRIN PATATES ZEYTİN SOSLU MAKARNA MEYVE SALATA BAR	197 300 280 70 150	TARHANA ÇORBASI HİNDİ FIRIN KESTANELİ İÇ PİLAV AYVA TATLISI SALATA BAR	204 280 380 262 150
İKİNDİ	KAKAOLU KEK	175	MEYVE SALATASI	140	MEYVELİ CHEESE KEK	288	KARIŞIK KURUYEMİŞ	120	ELMALI YULAFLI KURABIYE	175
TOPLAM KALORİ	1789	1248	1766	1248	1766	1625	1924	1625	1924	1924
	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 4 ET 6 TAHİL 1 MEYVE	2 SÜT 0-1 MEYVE 1 SEBZE	1 SÜT 1 ET 6 TAHİL 2 MEYVE 1 SEBZE	2 SÜT 2-3 ET 0-1 MEYVE	2 SÜT 4 ET 8 TAHİL 2 MEYVE	1 SÜT 2-3 ET 1 SEBZE	1 SÜT 4 ET 8 TAHİL 1 MEYVE	2 SÜT 0-1 MEYVE 1 SEBZE	1 SÜT 4 ET 7 TAHİL 21 MEYVE	2 SÜT 1 SEBZE

AÇIKLAMALAR

Her bir besin, içersindeki besin öğeleri açısından birbirine benzeyen besinler 4 grupta toplanır. Bu gruplar; 'süt, et, tahıl, meyve ve sebze' grubudur. Yağ ve şekerler ise ayrı olarak değerlendirilir. Bu besin gruplarının 1 porsiyonu ile ilgili ortalama miktarlar aşağıda tabloda verilmiştir. Çocukların, vas grublarına göre bir günde almaları gereken ortalama besin grupları miktarları aşağıda tabloda verilmiştir. Çocukların okulda verdikleri ve okul dışında vemetleri gereken besin grupları miktarları da burada gösterilmiştir. Besin grubu ihtiyaçları belirlerken okulda tüketilen ekmeç miktarları ve salata bardaklı yiyecekler hesapları katılmamıştır. Menülerin düzenlenmesi ve besin grubu ihtiyaçlarının hesaplanması beslenme ve diyet uzmanı tarafından gerçekleştirilmiştir.

Besinlerin Ortalama Porsiyon Miktarları

Besin Grubları 1 porsiyon miktar

Süt grubu	1 lile bardaklı süt veya ayran veya 1 küçük kase yoğurt veya 1 dilim peynir
Et grubu	1 küçük kase et veya 1 yumurta veya 4-5 yemek kaşığı kurutulmuş jeymeç
Tahıl grubu	1 ince dilim ekmeç veya 2 yemek kaşığı pilav veya makarna veya 1 kase çorba
Sebzeler	1 küçük tahıl (4-5 yemek kaşığı)
Meyveler	1 orta boy meyve

Yağlı Günlük Kilo Alması/Göstermesi Besin Grubu Miktarları

Besin Grubları 4-6 yaş

Süt grubu	3 porsiyon
Et grubu	2-4 porsiyon
Tahıl grubu	5-6 porsiyon
Sebzeler	3 porsiyon
Meyveler	2-2 porsiyon