

	12/4/2017		12/5/2017		12/6/2017		12/7/2017		12/8/2017	
	Kalori Değerleri (KCAL)	Kalori Değerleri (KCAL)	Kalori Değerleri (KCAL)	Kalori Değerleri (KCAL)	Kalori Değerleri (KCAL)	Kalori Değerleri (KCAL)	Kalori Değerleri (KCAL)	Kalori Değerleri (KCAL)	Kalori Değerleri (KCAL)	Kalori Değerleri (KCAL)
SABAH	KASAR P.L.I SALATALIKLI BAGET SAND. SÜT	190 114	KASAR PEYNİRLİ TOST SÜT	210 114	B.PEYNİR - ZEYTİN - YUMURTA SÜT	200 114	TAM TAHILLI MISIR GEVREĞİ SÜT	119 114	SİMİT-ÖĞEN PEYNİR SÜT	195 114
ÖĞLEN	DOMATESLİ ŞEHRİYE ÇORBASI HASANPAŞA KÖFTE BENLİ BULGUR PİLAVI MEYVE SALATA BAR	176 320 303 70 150	YAYLA ÇORBASI ETLİ TAZE FASÜLYE GÖKKUŞAĞI PİLAVI MEYVE SALATA BAR	148 150 362 70 150	MERCİMEK ÇORBASI PIZZA KEŞKÜL AYRAN SALATA BAR	197 480 325 70 150	KREMALİ SERBE ÇORBASI PÜRELİ HİNDİ KAVURMA TEL ŞEHRİVELİ PİRİNÇ PİLAVI MEYVE SALATA BAR	165 270 362 70 150	EZOĞELİN ÇORBA KİYMALI SERBE GRATEN PEYNİR SOSLU 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	1498	1374	1654	1370	1553					
	12/4/2017	12/5/2017	12/6/2017	12/7/2017	12/8/2017					
	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
5,5-9,5 yaş	1 SÜT 4 ET 7 TAHIL 1 MEYVE	2 SÜT 1 ET 0-3 TAHIL 1-2 MEYVE 1 SEBZE	2 SÜT 1 ET 4 TAHIL 2 MEYVE 1 SEBZE	1 SÜT 2-3 ET 2-6 TAHIL 0-1 MEYVE	2 SÜT 1 ET 8 TAHIL 1 MEYVE	1 SÜT 2-3 ET 0-2 TAHIL 1 MEYVE	1 SÜT 4 ET 6 TAHIL 1 MEYVE	2 SÜT 1 ET 0-4 TAHIL 1-2 MEYVE 1 SEBZE	1 SÜT 1 ET 5 TAHIL 1 MEYVE 1 SEBZE	2 SÜT 2-3 ET 1-5 TAHIL 1-2 MEYVE
9,5-14 yaş	1 SÜT 4 ET 7 TAHIL 1 MEYVE	2 SÜT 1-2 ET 3-5 TAHIL 1-2 MEYVE 1 SEBZE	2 SÜT 1 ET 4 TAHIL 2 MEYVE 1 SEBZE	1 SÜT 2-3 ET 6-8 TAHIL 0-1 MEYVE	2 SÜT 1 ET 8 TAHIL 1 MEYVE	1 SÜT 2-3 ET 2-4 TAHIL 1 MEYVE	1 SÜT 4 ET 6 TAHIL 1 MEYVE	2 SÜT 1-2 ET 4-6 TAHIL 1-2 MEYVE 1 SEBZE	1 SÜT 1 ET 5 TAHIL 1 MEYVE 1 SEBZE	2 SÜT 4-5 ET 5-7 TAHIL 1-2 MEYVE
SABAH	KREM PEYNİRLİ SALATALIKLI BAGET SÜT	190 114	KASAR PEYNİRLİ SALATALIK SÜT	152 114	OPTIMAL TOST SÜT	275 114	UMURTA - BEYAZ PEYNİR - ZEYTİN SÜT	305 114	AÇMA SÜT	150 114
ÖĞLEN	MERCİMEK ÇORBASI GEMİCİ USULÜ KURU FASÜLYE TEL ŞEHRİVELİ PİRİNÇ PİLAVI MEYVE SALATA BAR	197 185 362 70 150	TARHANA ÇORBASI ETLİ BEZELYE YEMEĞİ SÜ BÖRGEĞİ SAKIZLI MUHALLEBİ SALATA BAR	204 210 250 208 150	EZOĞELİN ÇORBA GARNİTÜRLÜ ET DÖNER BEZELYELİ PİRİNÇ PİLAVI MEYVE SALATA BAR	220 405 382 70 150	BROKOLİ ÇORBASI SOSLU MANTI SAKSIKA MEYVE SALATA BAR	59 345 167 70 150	DOMATES ÇORBASI ETLİ KİŞ TÜRLÜSÜ MEYHANE PİLAVI BAKLAYA SALATA BAR	148 200 250 300 150
İKİNDİ	ELMALI TURTA	237	MEYVE	70	MOZAIK PASTA	227	MEYVELİ MUHALLEBLİ TARTOLET	220	MEYVE	70
TOPLAM KALORİ	1505	1358	1843	1430	1382					
	12/11/2017	12/12/2017	12/13/2017	12/14/2017	12/15/2017					
	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
5,5-9,5 yaş	1 SÜT 1 ET 5 TAHIL 2 MEYVE 1 KURUBAKLAGIL	2 SÜT 2-3 ET 1-5 TAHIL 0-1 MEYVE 1 SEBZE	1 SÜT 1 ET 8 TAHIL 1 MEYVE 1 SEBZE	2 SÜT 2-3 ET 0-2 TAHIL 1-2 MEYVE	1 SÜT 4 ET 8 TAHIL 1 MEYVE	2 SÜT 1 ET 0-2 TAHIL 1-2 MEYVE 1 SEBZE	1 SÜT 4 ET 8 TAHIL 2 MEYVE 1 SEBZE	2 SÜT 1 ET 0-2 TAHIL 0-1 MEYVE 1 SEBZE	1 SÜT 1 ET 6 TAHIL 1 MEYVE 1 SEBZE	2 SÜT 2-3 ET 0-4 TAHIL 1 MEYVE 0-1 MEYVE
9,5-14 yaş	1 SÜT 1 ET 5 TAHIL 2 MEYVE 1 KURUBAKLAGIL	2 SÜT 4-5 ET 5-7 TAHIL 0-1 MEYVE 1 SEBZE	1 SÜT 1 ET 8 TAHIL 1 MEYVE 1 SEBZE	2 SÜT 4-5 ET 2-4 TAHIL 0-1 MEYVE	1 SÜT 4 ET 8 TAHIL 1 MEYVE	2 SÜT 1-2 ET 2-4 TAHIL 1-2 MEYVE 1 SEBZE	1 SÜT 4 ET 8 TAHIL 2 MEYVE 1 SEBZE	2 SÜT 1-2 ET 2-4 TAHIL 0-1 MEYVE 1 SEBZE	1 SÜT 1 ET 6 TAHIL 1 MEYVE 1 SEBZE	2 SÜT 4-5 ET 4-6 TAHIL 0-1 MEYVE
SABAH	ÇIKOLATALI BAGET SAND. SÜT	220 114	KASAR PEYNİRLİ TOST SÜT	210 114	KRUVASAN SÜT	203 114	BEYAZ PEYNİR - ZEYTİN - HAVUÇ SÜT	174 114	POĞAÇA SÜT	110 114
ÖĞLEN	YOĞURTLU BUĞDAY ÇORBASI İZMİR KÖFTE Arpa Şehirveli Pirinç Pılavı MEYVE SALATA BAR	228 212 270 70 150	MERCİMEK ÇORBASI İSPANAK GRATEN SPAGETTİ NAPOLITEN SÜPANGLE SALATA BAR	197 162 280 250 150	HAVUÇ ÇORBASI YOĞURTLU KIRKAĞAÇ KÖFTE Bulgur Pılavı CEVİZLİ KABAK 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 SÜVÜ ÇORBA KİYMALI KARNABAHAR FESLEĞEN SOSLU MAKARNA VIŞNE KOMPOSTO SALATA BAR	171 185 235 144 150
İKİNDİ	TUZLU MİLFÖY	191	MEYVE SALATASI	140	MEYVE	70	GRANOLA BAR	133	ÇIKOLATALI WAFFLE	294
TOPLAM KALORİ	1455	1503	1725	1416	1403					
	12/18/2017	12/19/2017	12/20/2017	12/21/2017	12/22/2017					
	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
5,5-9,5 yaş	1 SÜT 4 ET 8 TAHIL 1 MEYVE	2 SÜT 1 ET 0-2 TAHIL 1-2 MEYVE 1 SEBZE	1 SÜT 6 TAHIL 2 MEYVE 1 SEBZE	2 SÜT 4-5 ET 2-6 TAHIL 0-1 MEYVE	1 SÜT 4 ET 8 TAHIL 1 MEYVE	2 SÜT 1 ET 0-2 TAHIL 1 MEYVE 1 SEBZE	1 SÜT 1 ET 6 TAHIL 1 MEYVE 1 SEBZE	2 SÜT 2-3 ET 0-4 TAHIL 1-2 MEYVE 0-1 MEYVE	1 SÜT 1 ET 8 TAHIL 2 MEYVE 1 SEBZE	2 SÜT 2-3 ET 0-2 TAHIL 2 MEYVE 0-1 MEYVE
9,5-14 yaş	1 SÜT 4 ET 8 TAHIL 1 MEYVE	2 SÜT 1-2 ET 2-4 TAHIL 1-2 MEYVE 1 SEBZE	1 SÜT 6 TAHIL 2 MEYVE 1 SEBZE	2 SÜT 5-6 ET 6-8 TAHIL 0-1 MEYVE	1 SÜT 4 ET 8 TAHIL 1 MEYVE	2 SÜT 1-2 ET 2-4 TAHIL 1-2 MEYVE 1 SEBZE	1 SÜT 1 ET 6 TAHIL 1 MEYVE 1 SEBZE	2 SÜT 4-5 ET 4-6 TAHIL 1-2 MEYVE 1 SEBZE	1 SÜT 1 ET 8 TAHIL 2 MEYVE 1 SEBZE	1 SÜT 4-5 ET 2-4 TAHIL 0-1 MEYVE
SABAH	KREM PEYNİRLİ BAGET SAND. SÜT	190 114	EKMEĞİ ÜZERİNE YUMURTALI KASAR PEYNİRLİ TOST SÜT	210 114	BEYAZ PEYNİR - ZEYTİN - SALATALIK SÜT	174 114	POĞAÇA SÜT	110 114	KASAR PEYNİRLİ ZEYTİN-YUMURTA SÜT	152 114
ÖĞLEN	EZOĞELİN ÇORBA BEĞENDİLİ İZCARA 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 70 150	YOĞURTLU BUĞDAY ÇORBASI HAMBURGER AYRAN MEYVE SALATA BAR	228 500 118 70 150	MERCİMEK ÇORBASI KİYMALI 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	KAKAO LU KEK	250	MEYVE SALATASI	140	MEYVELİ CHEESE KEK	288	KARIŞIK KURUYEMİŞ	120	ELMALI YULAF LI KURABIYE	175
TOPLAM KALORİ	1694	1070	1642	1341	1717					
	12/25/2017	12/26/2017	12/27/2017	12/28/2017	12/29/2017					
	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
5,5-9,5 yaş	1 SÜT 4 ET 6 TAHIL 1 MEYVE	2 SÜT 1-2 MEYVE 1 SEBZE 0-4 TAHIL 0-1 ET	1 SÜT 1 ET 6 TAHIL 2 MEYVE 1 SEBZE	2 SÜT 2-3 ET 0-4 TAHIL	2 SÜT 4 ET 8 TAHIL 2 MEYVE	1 SÜT 1 SEBZE 8 TAHIL 1 MEYVE	1 SÜT 4 ET 8 TAHIL 1 MEYVE	2 SÜT 1-2 MEYVE 1 SEBZE 0-1 ET 0-2 TAHIL	1 SÜT 4 ET 7 TAHIL 2 MEYVE	2 SÜT 1 SEBZE 0-1 MEYVE 0-1 ET
9,5-14 yaş	1 SÜT 4 ET 6 TAHIL 1 MEYVE	2 SÜT 1-2 MEYVE 1 SEBZE 1-2 ET 4-6 TAHIL	1 SÜT 1 ET 6 TAHIL 2 MEYVE 1 SEBZE	2 SÜT 4-5 ET 4-6 TAHIL	2 SÜT 4 ET 8 TAHIL 2 MEYVE	1 SÜT 1 SEBZE 8 TAHIL 2 MEYVE	1 SÜT 4 ET 8 TAHIL 1 MEYVE	2 SÜT 1-2 MEYVE 1 SEBZE 1-2 ET 2-4 TAHIL	1 SÜT 4 ET 7 TAHIL 2 MEYVE	2 SÜT 1 SEBZE 0-1 MEYVE 1-2 ET

AÇIKLAMALAR
Her bir besin, içerisindeki besin öğeleri açısından birbirine benzer besinlerle 4 grupta toplanır. Bu gruplar; 'süt, et/tahıl, meyve ve sebze' grubudur. Yağ ve şekerler ise ayrı olarak değerlendirilir.
Bu besin gruplarına 1 porsiyonu de 100 gram ortalamı miktarlar aşağıda tabloda verilmiştir.
Çocukların, yaş gruplarına göre bir porsiyon alması gereken ortalama besin grupları miktarları aşağıda tabloda verilmiştir.
Çocukların okulda verdikleri ve okul dışında yenmeleri gereken besin grupları miktarları da menüde gösterilmiştir.
Besin grubu ihtiyaçları belirlerken, okulda tüketilen örnek miktarları ve salata barlarda yiyecekler hesabına katılmamıştır.
Menülerin düzenlenmesi ve besin grubu ihtiyaçlarının hesaplanması beslenme ve diyet uzmanı tarafından gerçekleştirilmiştir.

Besin Grubu	1 porsiyon miktar
Süt grubu	1 su bardağı süt veya aynısı veya 1 küçük kase yoğurt veya 1 dilim peynir
Et grubu	1 küçük kase et veya 1 yumurta veya 4-5 yemek kaşığı kurubaklagil (yemeli)
Tahıl grubu	1 ince dilim ekmek veya 2 yemek kaşığı pilav veya makarna veya 1 kase çorba
Sebzeler	1 küçük tabak (4-5 yemek kaşığı)
Meyveler	1 orta boy meyve

Yaş Grubu	Günlük Tüketilmesi Önerilen Besin Miktarları:
5,5-9,5 yaş	
Süt grubu	3 porsiyon
Et grubu	3 porsiyon
Tahıl grubu	6-10 porsiyon
Sebzeler	1 porsiyon
Meyveler	2-3 porsiyon

Yağ ve şeker ihtiyacı göre günlük beslenme eklenmelidir.