



ÖZEL EVRİM OKULLAR ARALIK 2018 MENÜSÜ



	3.12.2018	Kalori Değerleri (KCAL)	4.12.2018	Kalori Değerleri (KCAL)	5.12.2018	Kalori Değerleri (KCAL)	6.12.2018	Kalori Değerleri (KCAL)	7.12.2018	Kalori Değerleri (KCAL)
SABAH	K.PEYNİRLİ BAGET SAND. SÜT	210 114	BRUSCHETTA SÜT	105 114	B.PEYNİR-SZEYTİN-SALATALIK SÜT	174 114	SİMİT-ÜÇGEN PEYNİR SÜT	195 114	H.YUMURTA-KAŞAR PEYNİRİ-ZEYTİN SÜT	205 114
ÖĞLEN	DOMATES ÇORBASI ETLİ TAZE FASÜLYE BULGUR PİLAVI MEYVE SALATA BAR	148 150 303 70 150	YAYLA ÇORBASI İZMİR KÖFTE SEBZELİ PİRİNÇ PİLAVI SUPANGLE SALATA BAR	148 212 382 250 150	ŞEHRİYE ÇORBASI PIZZA AYRAN MEYVE SALATA BAR	176 480 118 70 150	KREMALİ BADEM ÇORBASI KIYMALI YEŞİL MERCİMEK DOMATES SOSLU MAKARNA MEYVE SALATA BAR	231 200 280 70 150	MERCİMEK ÇORBASI KIYMALI KAPUSKA ERİŞTE KABAK TATLISI SALATA BAR	197 186 150 280 150
İKİNDİ	ELMALI TURTA	237	MEYVE	70	PATATES YATAĞINDA HAVUÇ TARATOR	140	HAVUÇLU KEK	175	MEYVE	70
TOPLAM KALORİ		1382		1431		1422		1415		1352
	10.12.2018	Kalori Değerleri (KCAL)	11.12.2018	Kalori Değerleri (KCAL)	12.11.2018	Kalori Değerleri (KCAL)	13.12.2018	Kalori Değerleri (KCAL)	14.12.2018	Kalori Değerleri (KCAL)
SABAH	KRUVASAN SÜT	203 114	LABNELİ SALATALIKLI BAGET SAND. SÜT	158 114	B.PEYNİR-ZEYTİN-HAVUÇ SÜT	174 114	OPTİMAL TOST SÜT	275 114	ÜÇGEN PEYNİR- ZEYTİN- SALATALIK SÜT	164 114
ÖĞLEN	EZOĞELİN ÇORBASI KIYMALI KARNABAĞAR PEYNİR SOSLU MAKARNA MAGNOLIA SALATA BAR	220 150 278 220 150	KIYMALI TARHANA ÇORBASI SEBZELİ KÖFTE ARPA ŞEHRİYELİ PİRİNÇ PİLAVI MEYVE SALATA BAR	204 320 362 70 150	MİNSTRONE ÇORBA ETLİ NOHUT YEMEĞİ BENLİ BULGUR PİLAVI MEYVE SALATA BAR	110 250 303 70 150	DÜĞÜN ÇORBASI KIYMALI BEŞAMEL SOSLU SANDAL SEFASI DOMATES SOSLU MAKARNA CACIK SALATA BAR	142 224 235 70 150	YOĞURTLU BUĞDAY ÇORBASI HAMBURGER AYRAN MEYVE SALATA BAR	228 500 118 70 150
İKİNDİ	MEYVE	70	SUSAMLI HALKA	272	BUZLUK BÖREĞİ	220	MERCİMEK KÖFTESİ	170	İRMİK HELVASI	202
TOPLAM KALORİ		1405		1650		1391		1380		1546
	17.12.2018	Kalori Değerleri (KCAL)	18.12.2018	Kalori Değerleri (KCAL)	19.12.2018	Kalori Değerleri (KCAL)	20.12.2018	Kalori Değerleri (KCAL)	21.12.2018	Kalori Değerleri (KCAL)
SABAH	TAM TAHİLLİ PİRİNÇ VE BUĞDAY GEVREĞİ SÜT	120 114	OMLET-B.PEYNİR-ZEYTİN SÜT	245 114	POĞAÇA SÜT	110 114	KAŞAR PEYNİR- KARIŞIK ZEYTİN- DOMATES SÜT	225 114	K.PEYNİRLİ TOST SÜT	210 114
ÖĞLEN	BROKOLİ ÇORBASI SOSLU DÖNER PIRİNÇ PİLAVI MEYVE SALATA BAR	59 405 342 70 150	MERCİMEK ÇORBASI GEMİCİ USULÜ KURU FASÜLYE ETLİ BULGUR PİLAVI CACIK SALATA BAR	197 185 345 70 150	SEBZE ÇORBASI İSPANAK BORANI İLE KÖFTE TEL ŞEHRİYELİ PİRİNÇ PİLAVI MEYVE SALATA BAR	165 300 362 70 150	YAYLA ÇORBASI YOĞURTLU BOLONEZ SOSLU MAKARNA SEBZE BUKETİ MEYVE SALATA BAR	148 285 150 70 150	DOMATES ÇORBASI ETLİ BEZELYE PIRİNÇ PİLAVI MEYVE SALATA BAR	148 210 342 70 150
İKİNDİ	KARIŞIK KURUYEMİŞ	120	MEYVE	70	TUZLU KURABIYE	120	BAL KABAKLI TRUFF	234	SAÇAKLI	200
TOPLAM KALORİ		1380		1376		1391		1376		1444
	24.12.2018	Kalori Değerleri (KCAL)	25.12.2018	Kalori Değerleri (KCAL)	26.12.2018	Kalori Değerleri (KCAL)	27.12.2018	Kalori Değerleri (KCAL)	28.12.2018	Kalori Değerleri (KCAL)
SABAH	TEREYAĞLI BALLI EKMEK SÜT	160 114	H.YUMURTA-B.PEYNİR-ZEYTİN SÜT	200 114	K.PEYNİRLİ TOST SÜT	210 114	AÇMA SÜT	150 114	K.PEYNİRİ- ZEYTİN- HAVUÇ SÜT	218 114
ÖĞLEN	SEBZE ÇORBASI KIYMALI İSPANAK NAPOLİTEN SOSLU MAKARNA MEYVE SALATA BAR	165 176 280 70 150	ŞEHRİYE ÇORBASI FİRİN PATATES OTURTMA TAZE NANELİ BULGUR PİLAVI CACIK SALATA BAR	176 230 300 70 150	Kremalı Havuç Çorba Orman Kebabı MELEK PİLAVI MEYVE SALATA BAR	167 305 355 70 150	TARHANA ÇORBASI YOĞURTLU KIRKAĞAÇ KÖFTE ERİŞTE SÜTLAÇ SALATA BAR	204 458 150 250 150	EZOĞELİN ÇORBASI KARIŞIK DOLMA PATATESLİ BÖREK KARIŞIK MEYVELİ KOMPOSTO SALATA BAR	220 270 220 144 150
İKİNDİ	PATATES SALATASI	180	MOZAIK PASTA	227	MEYVELİ YOĞURT	150	MEYVE	70	DAMLA ÇİKOLATALI KEK	127
TOPLAM KALORİ		1295		1467		1521		1546		1463
	31.12.2018	Kalori Değerleri (KCAL)		Kalori Değerleri (KCAL)		Kalori Değerleri (KCAL)		Kalori Değerleri (KCAL)		Kalori Değerleri (KCAL)
SABAH	KREM PEYNİRLİ SALATALIKLI BAGET SAND. SÜT	210 114		A						
ÖĞLEN	YOĞURTLU BUĞDAY ÇORBASI HİNDİ FİRİN KESTANELİ İÇ PİLAV AYVA TATLISI SALATA BAR	238 280 380 232 150								
İKİNDİ	KURUYEMİŞ	120								
TOPLAM KALORİ		1724		0		0		0		0