

| Kalori Değerleri (KCAL) |  | Kalori Değerleri (KCAL) |  | Kalori Değerleri (KCAL) |                               | Kalori Değerleri (KCAL) |                               | 1.06.2018 Kalori Değerleri (KCAL) |                               |
|-------------------------|--|-------------------------|--|-------------------------|-------------------------------|-------------------------|-------------------------------|-----------------------------------|-------------------------------|
| SABAH                   |  |                         |  |                         |                               |                         |                               | KAŞAR PEYNİRLİ TOST               | 210                           |
|                         |  |                         |  |                         |                               |                         |                               | KARIŞIK ZEYTİN                    | 108                           |
|                         |  |                         |  |                         |                               |                         |                               | DOMATES                           | 18                            |
|                         |  |                         |  |                         |                               |                         |                               | TAHİN PEKMEZ                      | 69                            |
|                         |  |                         |  |                         |                               |                         |                               | SÜT                               |                               |
| ÖĞLEN                   |  |                         |  |                         |                               |                         |                               | BROKOLİ ÇORBASI                   | 59                            |
|                         |  |                         |  |                         |                               |                         |                               | ETLİ TAZE FASLIYE                 | 110                           |
|                         |  |                         |  |                         |                               |                         |                               | BULGUR PİLAVI                     | 270                           |
|                         |  |                         |  |                         |                               |                         |                               | ÇACIK                             | 70                            |
|                         |  |                         |  |                         |                               |                         |                               | SALATA BAR                        | 150                           |
| İKİNDİ                  |  |                         |  |                         |                               |                         |                               | MEYVE                             | 70                            |
| TOPLAM KALORİ           |  |                         |  | 0                       |                               | 0                       |                               |                                   | 1134                          |
|                         |  |                         |  | Okulda Alınan           | Okul Dışında Alınması Gereken | Okulda Alınan           | Okul Dışında Alınması Gereken | Okulda Alınan                     | Okul Dışında Alınması Gereken |
|                         |  |                         |  |                         |                               |                         |                               | 1 SÜT                             | 2 SÜT                         |
|                         |  |                         |  |                         |                               |                         |                               | 1 ET                              | 2-3 ET                        |
|                         |  |                         |  |                         |                               |                         |                               | 4 TAHİL                           | 2 TAHİL                       |
|                         |  |                         |  |                         |                               |                         |                               | 1 MEYVE                           | 1-2 MEYVE                     |
|                         |  |                         |  |                         |                               |                         |                               | 1 SEBZE                           |                               |

| Kalori Değerleri (KCAL) |           | Kalori Değerleri (KCAL)     |                               | Kalori Değerleri (KCAL) |                               | Kalori Değerleri (KCAL) |                               | Kalori Değerleri (KCAL) |                               | Kalori Değerleri (KCAL) |                               |
|-------------------------|-----------|-----------------------------|-------------------------------|-------------------------|-------------------------------|-------------------------|-------------------------------|-------------------------|-------------------------------|-------------------------|-------------------------------|
| SABAH                   | 4.06.2018 | 127                         | 108                           | 5.06.2018               | 122                           | 108                     | 6.06.2018                     | 220                     | 127                           | 7.06.2018               | 195                           |
|                         |           | KAŞAR PEYNİRİ               | 108                           | BEYAZ PEYNİR            | 108                           | KAŞAR PEYNİR            | 127                           | PATATESLİ BÖREK         | 108                           |                         | SİMİT- ÜĞEN PEYNİR            |
|                         |           | SİYAH ZEYTİN                | 9                             | KARIŞIK ZEYTİN          | 18                            | SİYAH ZEYTİN            | 108                           | KAŞAR PEYNİR            | 108                           |                         |                               |
|                         |           | SALATALIK                   | 9                             | DOMATES                 | 18                            | KAŞAR PEYNİR            | 108                           | SİYAH ZEYTİN            | 108                           |                         |                               |
|                         |           | EV YAPIMI REÇEL             | 54                            | BAL                     | 61                            | EV YAPIMI MARMELAT      | 54                            | SÜT                     | 114                           |                         |                               |
|                         |           | SÜT                         | 114                           | SÜT                     | 114                           | SÜT                     | 114                           | SÜT                     | 114                           |                         |                               |
| ÖĞLEN                   |           | EZOGELİN ÇORBA              | 220                           | MERCİMEK ÇORBASI        | 197                           | DOMATES ÇORBASI         | 148                           | PHİNKİK                 |                               |                         |                               |
|                         |           | PÖRELİ İZGARA KÖFTE         | 280                           | PÖRELİ ROSTO KÖFTE      | 260                           | ETLİ BEZELYE            | 210                           |                         |                               |                         |                               |
|                         |           | TEL ŞEHRİYELİ PİRİNÇ PİLAVI | 362                           | MILANEZ SOSLU MAKARNA   | 280                           | ERİŞTE                  | 244                           |                         |                               |                         |                               |
|                         |           | SARIZLI MUHALLEBİ           | 208                           | MEYVE                   | 70                            | MEYVE                   | 70                            |                         |                               |                         |                               |
|                         |           |                             |                               | SALATA BAR              | 150                           | SALATA BAR              | 150                           |                         |                               |                         |                               |
| İKİNDİ                  |           | MEYVE                       | 70                            | TIZLI KURABİYE          | 120                           | YOĞURT                  | 70                            |                         |                               |                         |                               |
| TOPLAM KALORİ           | 4.06.2018 | 1552                        |                               | 5.06.2018               | 1500                          |                         | 6.06.2018                     | 1515                    |                               | 7.06.2018               |                               |
|                         |           | 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                         | 3 SÜT                   | 1 SEBZE                       | 1 SÜT                   | 1 SEBZE                       | Okulda Alınan           | Okul Dışında Alınması Gereken |
|                         |           | 4 ET                        | 1 ET                          | 1 ET                    | 2-3 ET                        | 1 ET                    | 2-3 ET                        | 2-3 ET                  | 1-2 MEYVE                     |                         |                               |
|                         |           | 6 TAHİL                     | 1 SEBZE                       | 4 TAHİL                 | 1-2 TAHİL                     | 8 TAHİL                 | 1-2 MEYVE                     | 1 MEYVE                 |                               |                         |                               |
|                         |           | 1 MEYVE                     | 1-2 MEYVE                     | 1 MEYVE                 | 1 SEBZE                       | 1 MEYVE                 |                               |                         |                               |                         |                               |
|                         |           |                             |                               | 1 KURUBAKLAGIL          |                               |                         |                               |                         |                               |                         |                               |

| Kalori Değerleri (KCAL) |  | Kalori Değerleri (KCAL) |                               | Kalori Değerleri (KCAL) |                               | Kalori Değerleri (KCAL) |                               | Kalori Değerleri (KCAL) |                               |
|-------------------------|--|-------------------------|-------------------------------|-------------------------|-------------------------------|-------------------------|-------------------------------|-------------------------|-------------------------------|
| SABAH                   |  |                         |                               |                         |                               |                         |                               |                         |                               |
| ÖĞLEN                   |  |                         |                               |                         |                               |                         |                               |                         |                               |
| İKİNDİ                  |  |                         |                               |                         |                               |                         |                               |                         |                               |
| TOPLAM KALORİ           |  | 0                       |                               | 0                       |                               | 0                       |                               | 0                       |                               |
|                         |  | Okulda Alınan           | Okul Dışında Alınması Gereken | Okulda Alınan           | Okul Dışında Alınması Gereken | Okulda Alınan           | Okul Dışında Alınması Gereken | Okulda Alınan           | Okul Dışında Alınması Gereken |

| Kalori Değerleri (KCAL) |  | Kalori Değerleri (KCAL) |                               | Kalori Değerleri (KCAL) |                               | Kalori Değerleri (KCAL) |                               | Kalori Değerleri (KCAL) |                               |
|-------------------------|--|-------------------------|-------------------------------|-------------------------|-------------------------------|-------------------------|-------------------------------|-------------------------|-------------------------------|
| SABAH                   |  |                         |                               |                         |                               |                         |                               |                         |                               |
| ÖĞLEN                   |  |                         |                               |                         |                               |                         |                               |                         |                               |
| İKİNDİ                  |  |                         |                               |                         |                               |                         |                               |                         |                               |
| TOPLAM KALORİ           |  |                         |                               |                         |                               |                         |                               |                         |                               |
|                         |  | Okulda Alınan           | Okul Dışında Alınması Gereken | Okulda Alınan           | Okul Dışında Alınması Gereken | Okulda Alınan           | Okul Dışında Alınması Gereken | Okulda Alınan           | Okul Dışında Alınması Gereken |

| Kalori Değerleri (KCAL) |  | Kalori Değerleri (KCAL) |                               | Kalori Değerleri (KCAL) |                               | Kalori Değerleri (KCAL) |                               | Kalori Değerleri (KCAL) |                               |
|-------------------------|--|-------------------------|-------------------------------|-------------------------|-------------------------------|-------------------------|-------------------------------|-------------------------|-------------------------------|
| SABAH                   |  |                         |                               |                         |                               |                         |                               |                         |                               |
| ÖĞLEN                   |  |                         |                               |                         |                               |                         |                               |                         |                               |
| İKİNDİ                  |  |                         |                               |                         |                               |                         |                               |                         |                               |
| TOPLAM KALORİ           |  |                         |                               |                         |                               |                         |                               |                         |                               |
|                         |  | Okulda Alınan           | Okul Dışında Alınması Gereken | Okulda Alınan           | Okul Dışında Alınması Gereken | Okulda Alınan           | Okul Dışında Alınması Gereken | Okulda Alınan           | Okul Dışında Alınması Gereken |

**AÇIKLAMALAR**  
Her bir besin, içerisindeki besin öğeleri açısından birbirine benzeyen besinlerle 4 grupta toplanır. Bu gruplar; 'süt, et, tahıl, meyve ve sebze' grubudur. Yağ ve şekerler ise ayrı olarak değerlendirilir.  
Bu besin gruplarının 1 porşiyonu ile ilgili ortalama miktarlar aşağıda tabloda verilmiştir.  
Çocukların yaş gruplarına göre bir günde alınması gereken ortalama besin grupları miktarları aşağıda tabloda verilmiştir.  
Çocukların okulda öğle yemeği ve okul dışında öğle yemeği gereken besin grupları miktarları da menüde gösterilmiştir.  
Besin grubu ihtiyaçları belirlemek için okulda tüketilen ekmeç miktarları ve salata bardakları yiyecekler hesaplarına katılmamıştır.  
Menülerin düzenlenmesi ve besin grubu ihtiyaçlarının hesaplanması beslenme ve diyet uzmanı tarafından gerçekleştirilmiştir.

| Besin Öğesi Miktarları |  |
|------------------------|--|
| <b>BESİN GRUPLARI</b>  | <b>1 porşiyon miktarı</b>  |
| Süt grubu              | 1 su bardağı süt veya ayran veya 1 küçük kase yoğurt veya 1 dilim peynir                     |
| Et grubu               | 1 küçük kadeh et veya 1 yumurta veya 4-5 yemek kaşığı kurubaklagil veya 1 yemek kaşığı balık |
| Tahıl grubu            | 1 küçük 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 Göre Tüketilmesi Önerilen Besin Grubu Miktarları |                |
|--|----------------|
| <b>BESİN GRUPLARI</b>                                      | <b>4-6 yaş</b> |
| Süt grubu  | 3 porşiyon     |
| Et grubu   | 3-4 porşiyon   |
| Tahıl grubu  | 5-6 porşiyon   |
| Sebzeler   | 1 porşiyon     |
| Meyveler   | 1-2 porşiyon   |