



ÖZEL EVRİM OKULLAR NİSAN 2018 MENÜSÜ



2.04.2018		Kalori Değerleri (KCAL)	3.04.2018		Kalori Değerleri (KCAL)	4.04.2018		Kalori Değerleri (KCAL)	5.04.2018		Kalori Değerleri (KCAL)	6.04.2018		Kalori Değerleri (KCAL)	
SABAH	KAŞAR PEYNİRLİ BAGEY SAND. SÜT	211	114	8.PEYNİR - KARSIK ZEYTİN - HAVUÇ SÜT	174	114	BARDAKTA K.MEYVELİ T. TAHILLI GEYREK SÜT	175	114	KRUVASAN SÜT	203	114	HAŞLANMIŞ YUMURTA- 8.PEYNİR - ZEYTİN SÜT	305	
ÖĞLEN	MERCİMEK ÇORBASI	197	148	DOMATES ÇORBASI	148	148	YAYLA ÇORBASI	148	220	EZOĞELİN ÇORBASI	165	165	SERZE ÇORBASI	165	
	ISKENDER	280	250	KIYMALI PATATES OTURKMA	280	280	KIYMALI İSPANAK	200	260	SERZELİ KUSTO KÖFTE	185	185	GUVEÇTE KURU FASÜLYE	355	
	PIRING PİLAVI	270	280	PESTO SOSLU MAKARNA	280	280	ERİŞTE KAVURMA	150	270	TEL SEHRIYELİ PIRING PİLAVI	70	70	MELİK PİLAVI	70	
	LİMONATA	80	150	SÜTLAC	150	150	MEYVE	70	202	TAHİN HELVA	150	150	MEYVE	150	
	SALATA BAR	150	70	SALATA BAR	150	150	SALATA BAR	150	150	SALATA BAR	150	150	SALATA BAR	150	
İNNİNİ	PASKALYA ÇÖREÇİ	220	70	MEYVE	70	1436	TUZLU KURABİYE	125	70	MEYVE	1489	1489	MEYSİM MEYVELİ WAFFLE	300	
TOPLAM KALORİ	1521	1521	1436	1436	1312	1312	1644	1644	1644	1644	1644	1644	1644	1644	
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 TAHİL	2 SÜT 1 ET 0-2 TAHİL 2-3 MEYVE 1 SERZE	2 SÜT 1 ET 8 TAHİL 1 MEYVE	1 SÜT 2-3 ET 0-2 TAHİL 1-2 MEYVE 1 SERZE	2 SÜT 1 ET 8 TAHİL 1 MEYVE	1 SÜT 2-3 ET 0-2 TAHİL 1-2 MEYVE 1 SERZE	3 SÜT 1 ET 8 TAHİL 1 MEYVE	1 SÜT 2-3 ET 0-2 TAHİL 1-2 MEYVE 1 SERZE	1 SÜT 4 ET 6 TAHİL 1 MEYVE	2 SÜT 1 ET 0-4 TAHİL 2 MEYVE 1 SERZE	1 SÜT 1 ET 6 TAHİL 2 MEYVE 1 SERZE	2 SÜT 1 ET 0-4 TAHİL 0-1 MEYVE 1 SERZE	1 SÜT 1 ET 6 TAHİL 2 MEYVE 1 SERZE	2 SÜT 1 ET 0-4 TAHİL 0-1 MEYVE 1 SERZE	
9.5-14 yaş	1 SÜT 4 ET 8 TAHİL	2 SÜT 1-2 ET 0-2 TAHİL 2-3 MEYVE 1 SERZE	2 SÜT 1 ET 8 TAHİL 1 MEYVE	1 SÜT 3-4 ET 0-2 TAHİL 1-2 MEYVE 1 SERZE	2 SÜT 1 ET 8 TAHİL 1 MEYVE	1 SÜT 3-4 ET 0-2 TAHİL 1-2 MEYVE 1 SERZE	3 SÜT 1 ET 8 TAHİL 1 MEYVE	1 SÜT 3-4 ET 0-2 TAHİL 1-2 MEYVE 1 SERZE	1 SÜT 4 ET 6 TAHİL 1 MEYVE	2 SÜT 1 ET 0-4 TAHİL 0-1 MEYVE 1 SERZE	1 SÜT 1 ET 6 TAHİL 2 MEYVE 1 SERZE	2 SÜT 1 ET 0-4 TAHİL 0-1 MEYVE 1 SERZE	1 SÜT 1 ET 6 TAHİL 2 MEYVE 1 SERZE	2 SÜT 1 ET 0-4 TAHİL 0-1 MEYVE 1 SERZE	
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	
16.04.2018		17.04.2018		18.04.2018		19.04.2018		20.04.2018		21.04.2018		22.04.2018		23.04.2018	
SABAH	BEYAZ PEYNİR - ZEYTİN - SALATALIK SÜT	174	114	POĞAÇ SÜT	157	114	KAŞAR PEYİRLİ TOST SÜT	210	114	HAŞLANMIŞ YUMURTA - BEYAZ PEYNİR - ZEYTİN SÜT	305	114	PATATESLİ BUZLUK BÖREĞİ SÜT	220	114
ÖĞLEN	TARHANA ÇORBASI	204	185	MERCİMEK ÇORBASI	197	210	MINISTRONE ÇORBA	66	500	YOĞURT ÇORBA	148	148	EZOĞELİN ÇORBASI	220	220
	KIYMALI NİHOHT	270	270	ETLİ BEZELVE	210	235	İZGARA SERZELİ KURU KÖFTE	280	118	HAMBURGER	500	118	PATATES OTURKMA	250	250
	BİBERLİ BULGUR PİLAVI	270	355	MELİK PİLAVI	355	355	FESLİĞEN SOSLU MAKARNA	235	325	AVRAN	118	325	KAPYA BİBERLİ BULGUR PİLAVI	270	270
	SÜTLAC	250	150	MEYVE	70	150	KEŞKÜL	325	70	MEYVE	70	202	SÜTLÜ İRMİK TATLISI	202	150
	SALATA BAR	150	150	SALATA BAR	150	150	SALATA BAR	150	150	SALATA BAR	150	150	SALATA BAR	150	150
İNNİNİ	MEYVE	70	127	HAVUÇ TOPLARI	127	MERCİMEK KÖFTESİ	170	120	KARSIK KURUYEMİŞ	120	70	MEYVE	70	70	
TOPLAM KALORİ	1417	1380	1380	1550	1550	1550	1550	1525	1525	1525	1496	1496	1496	1496	
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	2 SÜT 1 ET 6 TAHİL 1 MEYVE 1 KURUBAKLAGİL	1 SÜT 2-3 ET 0-4 TAHİL 1-2 MEYVE 1 SERZE	1 SÜT 1 ET 8 TAHİL 1 MEYVE	2 SÜT 2-3 ET 0-2 TAHİL 1-2 MEYVE 1 SERZE	2 SÜT 1 ET 8 TAHİL 1 MEYVE	1 SÜT 2-3 ET 0-2 TAHİL 1-2 MEYVE 1 SERZE	6 TAHİL 1 MEYVE 1 KURUBAKLAGİL	1 SÜT 4 ET 6 TAHİL 1 MEYVE	2 SÜT 1 SÜT 0-4 TAHİL 1 MEYVE 1 SERZE	2 SÜT 1 SÜT 0-2 TAHİL 1 MEYVE 1 SERZE	1 SÜT 1 ET 6 TAHİL 1 MEYVE	2 SÜT 1 ET 6 TAHİL 1 MEYVE	1 SÜT 1 ET 6 TAHİL 1 MEYVE	2 SÜT 1 ET 6 TAHİL 1 MEYVE	
9.5-14 yaş	1 SÜT 1 ET 6 TAHİL 1 MEYVE 1 KURUBAKLAGİL	1 SÜT 3-4 ET 4-6 TAHİL 1-2 MEYVE 1 SERZE	1 SÜT 1 ET 8 TAHİL 1 MEYVE	2 SÜT 1 ET 8 TAHİL 1 MEYVE	1 SÜT 3-4 ET 0-2 TAHİL 1-2 MEYVE 1 SERZE	1 SÜT 2 SÜT 1 SÜT 1-2 ET 4-6 TAHİL 1 MEYVE	1 SÜT 4 ET 6 TAHİL 1 MEYVE	1 SÜT 2 SÜT 1 SÜT 1-2 ET 4-6 TAHİL 1 MEYVE	2 SÜT 1 SÜT 0-2 TAHİL 1 MEYVE 1 SERZE	2 SÜT 1 ET 6 TAHİL 1 MEYVE	1 SÜT 1 ET 6 TAHİL 1 MEYVE	2 SÜT 1 ET 6 TAHİL 1 MEYVE	1 SÜT 1 ET 6 TAHİL 1 MEYVE	2 SÜT 1 ET 6 TAHİL 1 MEYVE	
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	
23.04.2018		24.04.2018		25.04.2018		26.04.2018		27.04.2018		28.04.2018		29.04.2018		30.04.2018	
SABAH															
ÖĞLEN															
İNNİNİ															
TOPLAM KALORİ															
2.DÖNEM ARA TATİLİ HAFTASI															
30.04.2018		30.04.2018		30.04.2018		30.04.2018		30.04.2018		30.04.2018		30.04.2018		30.04.2018	
SABAH															
ÖĞLEN															
İNNİNİ															
TOPLAM KALORİ															

BEŞİN GRUPLARI 1 porşiyon miktar

5-9 yaş grubu: 1 fincan (250 ml) veya arzun veya 1 küçük kupa (200 ml) veya 1 dilim peynir

10-14 yaş grubu: 1 kupa (300 ml) veya 1 yumurta veya 4-5 yemek kaşığı (kardiyak) yemeği

15-19 yaş grubu: 1 ince dilim ekmek veya 2 yemek kaşığı pilav veya makarna veya 1 kupa çorba

Salateler: 1 küçük tabak (4-5 yemek kaşığı)

Meyveler: 1 orta boy meyve

BEŞİN GRUPLARI 2 (dokuzuncu) Çeşitlilik Beşinci Grubu yaş grubu için

BEŞİN GRUPLARI 3 (dokuzuncu) Çeşitlilik Beşinci Grubu yaş grubu için

Sütlü grubu	3 porşiyon	3 porşiyon
Et grubu	4-5 porşiyon	5-6 porşiyon
Tahıl grubu	6-10 porşiyon	10-12 porşiyon
Sebzeler	3 porşiyon	2 porşiyon
Meyveler	2-3 porşiyon	2-3 porşiyon

Yak ve seker ihtiyacı göre günlük beslenmeye eklenmelidir.