ÖZEL EVRİM OKULLARI EKİM 2016 MENÜSÜ

	3.10.2016	ENERJİ DEĞERİ (KCAL)	4.10.2016	ENERJİ DEĞERİ (KCAL)	5.10.2016	ENERJİ DEĞERİ (KCAL)	6.10.2016	ENERJİ DEĞERİ (KCAL)	7.10.2016	ENERJİ DEĞERİ (KCAL)
SABAH	*ZEYTİN EZMELİ BAGET SANDVİÇ*	*108*	*FIRIN SİMİT*	*158*	*SADE AÇMA*	*162*	*PATATESLİ BÖREK*	*254*	*PEY. POĞAÇA*	*235*
	SÜT	*92*	*SÜT*	*92*	*SÜT*	*92*	*SÜT*	*92*	*SÜT*	*92*
ÖĞLEN	EV YAPIMI MERCİMEK ÇORBA	203	TARHANA ÇORBA	151	BUĞDAY ÇORBASI	173	EZOGELİN ÇORBA	215	HAVUÇ ÇORBA	125
	PÜRELİ KADINBUDU KÖFTE	393	KURU FASULYE	361	KARNIYARIK	374	MANTI	456	PİZZA	305
	KÖY KEŞ ERİŞTE	390	SADE PİLAV	375	BULGUR PİLAVI	320	ZY ŞAKŞUKA	258	EKLER PASTA	320
	MEYVE	116	MEYVE	116	CACIK	105	MEYVE	116	AYRAN	264
	SALATA BAR		SALATA BAR		SALATA BAR		SALATA BAR		SALATA BAR	
İKİNDİ	*MEYVELİ KEK*	*125*	*SUSAMLI KURABİYE*	*150*	*GÜL BÖREĞİ*	*116*	*HAVUÇLU KEK*	*125*		

	10.10.2016	ENERJİ DEĞERİ (KCAL)	11.10.2016	ENERJİ DEĞERİ (KCAL)	12.10.2016	ENERJİ DEĞERİ (KCAL)	13.10.2016	ENERJİ DEĞERİ (KCAL)	14.10.2016	ENERJİ DEĞERİ (KCAL)
SABAH	*PEYNİRLİ SANDVİÇ*	*108*	*SADE AÇMA*	*162*	*PENİRLİ KREP*	*90*	*ZEYTİN EZMELİ KIZARM.EKMEK*	*126*	*KRUVASAN*	*200*
	SÜT	*92*	*SÜT*	*92*	*SÜT*	*92*	*SÜT*	*92*	*SÜT*	*92*
ÖĞLEN	DOMATES ÇORBA	210	YAYLA ÇORBA	125	MERCİMEK ÇORBA	215	TARHANA ÇORBA	151	EZOGELİN ÇORBA	137
	KIYMALI ISPANAK	235	DAĞ KEKİKLİ ORMAN KEBAP	305	SAHAN KÖFTE	302	ETLİ TÜRLÜ	274	FIRINDA SEBZELİ BALIK	460
	ERİŞTE KAVURMA	320	SEBZELİ BULGUR PİLAVI	320	SADE PİLAV	375	FIRIN MAKARNA	288	PENNE MAKARNA	320
	MEYVE	116	KREM ŞOKOLLA	264	MEYVE	116	MEYVE	116	TAHİN HELVA	120
	SALATA BAR		SALATA BAR		SALATA BAR		SALATA BAR		SALATA BAR	
İKİNDİ	*TARÇINLI DRAJELİ KEK*	*150*	*KARIŞIK KURU YEMİŞ*		*CEVİZLİ KURABİYE*	*125*	*MEYVE SALATA*	*116*		

	17.10.2016	ENERJİ DEĞERİ (KCAL)	18.10.2016	ENERJİ DEĞERİ (KCAL)	19.10.2016	ENERJİ DEĞERİ (KCAL)	20.10.2016	ENERJİ DEĞERİ (KCAL)	21.10.2016	ENERJİ DEĞERİ (KCAL)
SABAH	*SADE AÇMA*	*125*	*ZEYTİN EZ. BAGET SANDVİÇ*	*118*	*PATATESLİ PARMAK BÖREK*	*125*	*FIRIN SİMİT*	*158*	*PEY. POĞAÇA*	*125*
	SÜT	*92*	*SÜT*	*92*	*SÜT*	*92*	*SÜT*	*92*	*SÜT*	*92*
ÖĞLEN	TEL ŞEH. ÇORBASI	210	MERCİMEK ÇORBA	203	ISPANAK ÇORBA	150	TARHANA ÇORBA	135	EZOGELİN ÇORBA	137
	ETLİ NOHUT	204	ETLİ LAHANA SARMA	250	MANTI	456	EKŞİLİ KÖFTE	304	ET DÖNER /DÜRÜM	390
	SADE PİLAV	375	MAKARNA	320	ZY PRASA	158	KUSKUS	320	AYRAN	120
	MEYVE	116	YOĞURT	124	MEYVE	116	MEYVE	116	MEYVE	116
	SALATA BAR		SALATA BAR		SALATA BAR		SALATA BAR		SALATA BAR	
İKİNDİ	*HAVUÇLU KEK*	*118*	*ELMALI KURABİYE*	*125*	*MEYVE*	*116*	*KAKOLU ÇİKOLATALI KEK*	*160*		

	24.10.2016	ENERJİ DEĞERİ (KCAL)	25.10.2016	ENERJİ DEĞERİ (KCAL)	26.10.2016	ENERJİ DEĞERİ (KCAL)	27.10.2016	ENERJİ DEĞERİ (KCAL)	28.10.2016	ENERJİ DEĞERİ (KCAL)
SABAH	*FIRIN SİMİT*	*158*	*BAGET SANDVİÇ*	*108*	*PEY. POĞAÇA*	*125*	*PENİRLİ KREP*	*90*	*ZEYTİNLİ FESLEYENLİ KIZARMIŞ EKMEK*	*110*
	SÜT	*92*	*SÜT*	*92*	*SÜT*	*92*	*SÜT*	*92*	*SÜT*	*92*
ÖĞLEN	MERCİMEK ÇORBA	203	PATATES ÇORBA	215	YAYLA ÇORBA	154	EZOGELİN ÇORBA	137	BUĞDAY ÇORBA	125
	İZMİR KÖFTE	348	ERİŞTELİ YEŞİL MERCİMEK	367	KIYMALI BEŞAMELLİ KARNABAHAR	310	KABAK DOLMA	251	PİZZA	305
	SADE MAKARNA	320	SADE PİLAV	375	BULGUR PİLAV	320	SU BÖREĞİ	375	EKLER PASTA	320
	MEYVE	116	MEYVE	116	FIRIN SÜTLAÇ	274	YOĞURT	124	AYRAN	264
	SALATA BAR		SALATA BAR		SALATA BAR		SALATA BAR		SALATA BAR	
İKİNDİ	*HAVUÇ /SALATALIK KRUDITE*	*65*	*MEYVE*	*125*	*MOZAİK PASTA*	*175*	*MEYVE SALATA*	*116*		

	31.10.2016	ENERJİ DEĞERİ (KCAL)
SABAH	*KAŞAR PEY BAGET SANDVİÇ*	*125*
	SÜT	*92*
ÖĞLEN	YAYLA ÇORBA	154
	KAPUSKA	234
	SU BÖREĞİ	375
	KOMPOSTO	150
	SALATA BAR	
İKİNDİ	MEYVE	116