



ÖZEL EVRİM OKULLAR NİSAN 2018 MENÜSÜ



	2.04.2018	3.04.2018	4.04.2018	5.04.2018	6.04.2018
SABAH	KAŞAR PEYNİRLİ BAĞET SAND. SÜT	8.PEYNİR - KARSIK ZEYTİN - HAVUÇ SÜT	BARDAKTA K.MEYVELİ T. TAHIHLI GEYREK SÜT	KRUVASAN SÜT	HAŞLANMIŞ YUMURTA- 8.PEYNİR - ZEYTİN SÜT
ÖĞLEN	MERCİMEK ÇORBASI EKŞİNER PIRINC PILAVI LİMONATA SALATA BAR	DOMATES ÇORBASI KIYMALI PATATES OTURKMA PESTO SOSLU MAKARNA SÜTLAÇ SALATA BAR	YAYLA ÇORBASI KIYMALI İSPANAK ERİŞTE KAVURMA MEYVE SALATA BAR	EZOĞELİN ÇORBASI SERZELİ KOSTO KÖFTE TEL SEHRIYELİ PIRINC PILAVI TAHİN HELVA SALATA BAR	SERZE ÇORBASI GÜVEÇTE KURU FASÜLYE MELEK PILAVI MEYVE SALATA BAR
İNDİRİ	PASKALYA ÇÖREÇİ	MEYVE	TUZLU KURABIYE	MEYVE	MEYSİM MEYVELİ WAFFLE
TOPLAM KALORİ	1521	1436	1312	1489	1644
	2.04.2018	3.04.2018	4.04.2018	5.04.2018	6.04.2018
	Okulda Alınan	Okul Dışında Alınması Gereken	Okulda Alınan	Okul Dışında Alınması Gereken	Okulda Alınan
5.5-9.5 yaş	1 SÜT 4 ET 8 TAHLİL	2 SÜT 1 ET 0-2 TAHLİL 2-3 MEYVE	1 SÜT 2-3 ET 0-2 TAHLİL 1 MEYVE	1 SÜT 4 ET 6 TAHLİL 1 MEYVE	1 SÜT 1 ET 6 TAHLİL 2 MEYVE
9.5-14 yaş	1 SÜT 4 ET 8 TAHLİL	2 SÜT 1-2 ET 0-2 TAHLİL 2-3 MEYVE	2 SÜT 1 ET 0-2 TAHLİL 1 MEYVE	1 SÜT 3-4 ET 0-2 TAHLİL 1 MEYVE	1 SÜT 1 ET 6 TAHLİL 2 MEYVE 1 KURUBAKLAGİL
	9.04.2018	10.04.2018	11.04.2018	12.04.2018	13.04.2018
SABAH	LABNELİ SALATALIKLI BAĞET SAND. SÜT	OPTİMAL TOST SÜT	KAŞAR PEYNİRLİ ZEYTİN - HAVUÇ SÜT	PEYNİRLİ ÖMLET SÜT	SİMİT - ÜÇGEN PEYNİR SÜT
ÖĞLEN	DOMATESLİ ŞEHRİYE ÇORBASI KAĞIÇ KEBABİ RİBERLİ BİRLİĞÜR PILAVI SAKIZLI MUHALLEBİ SALATA BAR	KREMALİ SERZE ÇORBASI SOSLU MANTI MAKARNA BARBUNYA PILAVI MEYVE SALATA BAR	EZOĞELİN ÇORBA PIZZA AVRAN MEYVE SALATA BAR	ŞEHRİYE ÇORBASI KIRKKAĞAÇ KÖFTE GÖKUSUĞI PILAVI MEYVE SALATA BAR	MERCİMEK ÇORBASI YÖDÜRTLÜ LAHANA DOLMA DERİRETLİ ERİŞTE KAVURMA SALATA BAR
İNDİRİ	MEYVE	TİRAMİSÜ	MEYVE	ANELLO DI SESAMO	KAKAOLU KEK
TOPLAM KALORİ	1611	1616	1702	1638	1323
	9.04.2018	10.04.2018	11.04.2018	12.04.2018	13.04.2018
	Okulda Alınan	Okul Dışında Alınması Gereken	Okulda Alınan	Okul Dışında Alınması Gereken	Okulda Alınan
5.5-9.5 yaş	2 SÜT 4 ET 8 TAHLİL 1 MEYVE	1 SÜT 1 ET 0-2 TAHLİL 1-2 MEYVE	3 SÜT 1 ET 0-2 TAHLİL 1 MEYVE	1 SÜT 4 ET 6 TAHLİL 1 MEYVE	1 SÜT 1 ET 6 TAHLİL 1 MEYVE
9.5-14 yaş	2 SÜT 4 ET 8 TAHLİL 1 MEYVE	1 SÜT 1-2 ET 2-4 TAHLİL 1-2 MEYVE 1 SERZE	2 SÜT 1 ET 0-2 TAHLİL 1 MEYVE	1 SÜT 3-4 ET 2-4 TAHLİL 1 MEYVE	1 SÜT 1 ET 6 TAHLİL 1 SERZE 1-2 MEYVE
	16.04.2018	17.04.2018	18.04.2018	19.04.2018	20.04.2018
SABAH	BEYAZ PEYNİR - ZEYTİN - SALATALIK SÜT	POĞAÇ SÜT	KAŞAR PEYNİRLİ TOST SÜT	HAŞLANMIŞ YUMURTA - BEYAZ PEYNİR- ZEYTİN SÜT	PATATESLİ BİRLİĞÜR BÖREÇİ SÜT
ÖĞLEN	TARHANA ÇORBASI KIYMALI NİHOHT BULĞUR PILAVI SÜTLAÇ SALATA BAR	MERCİMEK ÇORBASI ETLİ BEZELYE MELEK PILAVI MEYVE SALATA BAR	MINISTRONE ÇORBA İZGARA SERZELİ KURU KÖFTE FESLİĞEN SOSLU MAKARNA KEŞKÜL SALATA BAR	YOĞURT ÇORBA HAMBURGER AVRAN MEYVE SALATA BAR	EZOĞELİN ÇORBASI PATATES OTURKMA KAPYA BİRLİĞÜR PILAVI SÜTLÜ İRMİK TATLISI SALATA BAR
İNDİRİ	MEYVE	HAVUÇ TOPLARI	MERCİMEK KÖFTESİ	KARŞIK KURUYEMİŞ	MEYVE
TOPLAM KALORİ	1417	1380	1550	1525	1496
	16.04.2018	17.04.2018	18.04.2018	19.04.2018	20.04.2018
	Okulda Alınan	Okul Dışında Alınması Gereken	Okulda Alınan	Okul Dışında Alınması Gereken	Okulda Alınan
5.5-9.5 yaş	2 SÜT 1 ET 6 TAHLİL 1 MEYVE 1 KURUBAKLAGİL	1 SÜT 2-3 ET 0-4 TAHLİL 1 MEYVE	2 SÜT 2-3 ET 0-2 TAHLİL 1 MEYVE	1 SÜT 4 ET 6 TAHLİL 1 MEYVE	2 SÜT 1 ET 6 TAHLİL 1 MEYVE
9.5-14 yaş	1 ET 6 TAHLİL 1 MEYVE 1 KURUBAKLAGİL	1 SÜT 3-4 ET 4-6 TAHLİL 1-2 MEYVE 1 SERZE	2 SÜT 1 ET 0-2 TAHLİL 1 MEYVE	1 SÜT 1-2 ET 4-6 TAHLİL 1 MEYVE	2 SÜT 1 ET 6 TAHLİL 1 MEYVE 1 SERZE
	23.04.2018	24.04.2018	25.04.2018	26.04.2018	27.04.2018
SABAH					
ÖĞLEN					
İNDİRİ					
TOPLAM KALORİ					

2.DÖNEM ARA TATİL HAFTASI

	30.04.2018				
SABAH					
ÖĞLEN					
İNDİRİ					
TOPLAM KALORİ					

AÇULAMALAR
Her bir besin içerisindeki besin değerleri açısından birbirine benzer besinler 4 grupta toplanır. Bu gruplar; 'süt et tahil meyve ve sebze' grubudur. Yağ ve sekerler ise ayrı olarak değerlendirilir.
Bu besin gruplarının 1 porşiyonu ile ilgili ortalama miktarlar aşağıda tablolarda verilmiştir.
Çocukların yaş grublarına göre her gruptaki alması gereken ortalama besin grupları miktarları aşağıda tablolarda verilmiştir.
Çocukların okulda verdikleri ve okul dışında vemedikleri yemeklerin miktarları da menüde belirtilmiştir.
Besin grubu miktarları belirtilmemişse ortalama miktarları ve salata karıştırdıysanız bu miktarları kullanınız.
Menülerin değerlendirilmesi ve besin grupları miktarlarının hesaplanması, belirlenmesi ve diyet uzmanı tarafından gerçekleştirilmektedir.

Besin Grubuna Göre Porşiyon Miktarları	
BESİN GRUPLARI	1 porşiyon miktarı
Süt grubu	1 fincan (200 ml) veya yarım suya 1 ölçü kupa yoğurt veya 1 dilim peynir
Eğirde	1 ölçü badem et veya 1 yumurta veya 4-5 yemek kaşığı karabulğur (yemeği)
Tahıl grubu	1 ince dilim ekmeği veya 2 yemek kaşığı pilav veya makarna veya 1 kase çorba
Sebzeler	1 ölçü tabak (4-5 yemek kaşığı)
Meyveler	1 orta boy meyve

Besin Grubuna Göre Besin Değerleri	Çocukların Alması Gereken Miktarları
BESİN GRUPLARI	9-5, 5-9 yaş
Süt grubu	3 porşiyon
ET grubu	3-6 porşiyon
Tahıl grubu	6-10 porşiyon
Sebzeler	1 porşiyon
Meyveler	2-3 porşiyon

Yağ ve seker ihtiyacı göre günlük beslenmeye eklenmelidir.