



ÖZEL EVRİM OKULLARI OCAK 2017 ANAOKULU MENÜSÜ



	Kalori Değerleri (KCAL)	Kalori Değerleri (KCAL)	Kalori Değerleri (KCAL)	Kalori Değerleri (KCAL)	Kalori Değerleri (KCAL)	Kalori Değerleri (KCAL)	Kalori Değerleri (KCAL)
2.01.2017		3.01.2017		4.01.2017		5.01.2017	6.01.2017
SABAH	ÇIKOLATALI EKMEK 98 BEYAZ PEYİR 125 ZEYTİN 106 HAVUÇ 15 SÜT 92	YUMURTALI PEYİRLİ FIRIN EKMEK 130 PEYİR 125 ZEYTİN 106 REÇEL 54 SÜT 92	HAŞLANMIŞ YUMURTA 75 BEYAZ PEYİR 125 Y.ZEYTİN 106 BAL 61 SÜT 92	KASARLI KREP 200 BEYAZ PEYİR 125 ZEYTİN 106 EV YAPIMI REÇEL 54 SÜT 92	HAŞLANMIŞ YUMURTA 75 B.PEYİR 125 ZEYTİN 108 TAHİN PEKMEZ 69 SÜT 92		
ÖĞLEN	MERCİMEK ÇORBASI 203 ETLİ NOHUT 204 ARPA ŞEHRİYELİ PILAV 375 TURŞU 54 SALATA BAR 150	DOMATES ÇORBASI 154 EKŞİLİ KÖFTE 304 FIRIN MAKARNA 282 MEYVE 70 SALATA BAR 150	YAYLA ÇORBASI 154 PIZZA 305 EKLER PASTA 302 AYRAN 264 SALATA BAR 150	DÜĞÜN ÇORBASI 137 TURLU 274 BULGUR PILAVI 320 MEYVE 70 SALATA BAR 150	TARHANA ÇORBASI 182 KIYMALI İSPANAK 176 MANTAR SOSLU MAKARNA 322 YOĞURT 37 SALATA BAR 150		
İKİNDİ	MEYVE 70	MINİ PIZZA 121	KURUYEMİŞ 205	TAHİNLİ ZENCEFİLLİ KURABIYE 113			
TOPLAM KALORİ	1492	1588	1839	1641			1336
9.01.2017		10.01.2017		11.01.2017		12.01.2017	13.01.2017
SABAH	KREM PEYİRLİ EKMEK 92 BEYAZ PEYİR 125 S. ZEYTİN 108 EV YAPIMI REÇEL 54 SÜT 92	HAŞLANMIŞ YUMURTA 75 BEYAZ PEYİR 125 Y. ZEYTİN 108 EV YAPIMI REÇEL 69 SÜT 92	KRUVASAN 200 KAŞAR PEYİR 58 ZEYTİN 108 HAVUÇ 15 İHLAMUR 92	TAHİN PEKMEZLİ EKMEK 98 ÜÇGEN PEYİR 92 S.ZEYTİN 108 SALATALIK 15 SÜT 92	PATATESLİ GÜL BÖREĞİ 136 B.PEYİR 125 ZEYTİN 108 EV YAPIMI REÇEL 69 SÜT 92		
ÖĞLEN	EZOĞELİN ÇORBASI 213 E.KURU FAŞÜLYE 361 BULGUR PILAVI 320 YOĞURT 37 SALATA BAR 150	DOMATESLİ ŞEHRİYE ÇORBA 186 S. GARNITÜRLÜ SAHAN KÖFTE 302 PILAV 375 MEYVE 70 SALATA BAR 150	MERCİMEK ÇORBASI 203 SARDALYA PANE 357 Z.Y. BARBUNYA 310 TAHİN HELVA 225 SALATA BAR 150	DOMATES ÇORBASI 198 ERİŞTELLİ YEŞİL MERCİMEK 386 PEYİRLİ MAKARNA 355 MEYVE 70 SALATA BAR 150	EZOĞELİN ÇORBASI 213 ETLİ KEREVİZ 258 BULGUR PILAVI 320 KEŞKÜL 132 SALATA BAR 150		
İKİNDİ	MEYVE SALATASI	MOZAİK PASTA 221	MEYVELİ YOĞURT 70	SEBZELİ TUZLU KEK 147			
TOPLAM KALORİ	1773	1696	1711	1603			
16.01.2017		17.01.2017		18.01.2017		19.01.2017	20.01.2017
SABAH	BEYAZ PEYİR 125 ZEYTİN 106 HAVUÇ 15 EV YAPIMI REÇEL 54 SÜT 92	SİMİT 130 KAŞAR PEYİRİ 58 ZEYTİN 108 HAVUÇ 108 TAHİN PEKMEZ 69 SÜT 92	BEYAZ PEYİR 125 ZEYTİN 108 HAVUÇ 108 EV YAPIMI REÇEL 54 SÜT 92	HAŞLANMIŞ YUMURTA 75 BEYAZ PEYİR 125 ZEYTİN 108 BAL 61 SÜT 92	KAŞAR PEYİRİ 58 ZEYTİN 108 HAVUÇ 15 EV YAPIMI REÇEL 54 SÜT 92		
ÖĞLEN	BULGURLU MİNGEN ÇORBASI 154 MANTI 456 Z.Y. KARNABAĞAR-BROKOLİ 52 MEYVE 70 SALATA BAR 150	TARHANA ÇORBASI 132 PÜRELİ ROSTO KÖFTE 304 FESLEĞEN SOSLU MAKARNA 326 MEYVE 70 SALATA BAR 150	SEBZE ÇORBASI 145 ET HAŞLAMA 375 SADE PILAV 375 KAKAOLU PUDİNG 132 SALATA BAR 150	DOMATESLİ ŞEHRİYE ÇORBASI 186 LAHANA SARMA 280 FES. ZEYTİN SOSLU MAKARNA 326 YOĞURT 37 SALATA BAR 150	DÜĞÜN ÇORBASI 137 PATATES OTURTMA 471 SEBZELİ BULGUR PILAVI 320 KOMPOSTO 185		
İKİNDİ	HAVUÇLU KEK 213	MEYVELİ YOĞURT 70	MEYVE 70	KURUYEMİŞ 205			
TOPLAM KALORİ	1487	1509	1641	1645			1440
23.01.2017		24.01.2017		25.01.2017		26.01.2017	27.01.2017
SABAH							
ÖĞLEN							
İKİNDİ							
30.01.2017		31.01.2017					
SABAH							
ÖĞLEN							
İKİNDİ							