



## ÖZEL EVRİM OKULLARI ŞUBAT 2017 MENÜSÜ



Kalori Değerleri (KCAL)	Kalori Değerleri (KCAL)	01.02.20017	Kalori Değerleri (KCAL)	2.02.2017	Kalori Değerleri (KCAL)	3.02.2017	Kalori Değerleri (KCAL)
-------------------------	-------------------------	-------------	-------------------------	-----------	-------------------------	-----------	-------------------------

SABAH

ÖĞLEN

SÖMESTR TATİLİ

İKİNDİ

Kalori Değerleri (KCAL)	Kalori Değerleri (KCAL)	6.02.2017	Kalori Değerleri (KCAL)	7.02.2017	Kalori Değerleri (KCAL)	8.02.2017	Kalori Değerleri (KCAL)	9.02.2017	Kalori Değerleri (KCAL)	10.02.2017	Kalori Değerleri (KCAL)
SABAH	TAHİN PEKMEZLİ BAGET SAND. SÜT	195 92	KAŞARLI TOST SÜT	151 92	BARDAKTA MEYVELİ MISIR GEVREĞİ SÜT	105 92	SİMİT-ÜÇGEN PEYNİR SÜT	195 92	HAŞLANMIŞ YUMURT-B.PEYNİR-ZEYTİN SÜT	240 92	
ÖĞLEN	TAVUKSUYU ŞEHRİYE ÇORBASI ETLİ NOHUT PİRİNÇ PİLAVI CACIK SALATA BAR :KISIR,TURŞU, HAVUÇ , GÖBEK	240 204 375 62 150	EZOĞELİN ÇORBA ETLİ KAPUSKA FESLEĞEN SOSLU MAKARNA MEYVE SALATA BAR :PATATES SALATASI PATLICAN-BİBER KIZARTMA,HAVUÇ,GÖBEK	213 148 322 70 150	MERCİMEK ÇORBASI SARDALYA PANE Z.Y. BARBUNYA TAHİN HELVA SALATA BAR:MAKARNA SALATASI, K.LAHANA,HAVUÇ,GÖBEK	203 357 310 225 150	SEBZE ÇORBASI ORMAN KEBABI BULGUR PİLAVI MEYVE SALATA BAR:Z.Y. KEREVİZ LAHANA COLESRAW,HAVUÇ,GÖBEK	145 305 320 70 150	YAYLA ÇORBASI KIYMALI İSPANAK-PAZI DOMATESLİ ZEYTİN SOSLU MAKARNA SAKIZLI MUHALLEBİ SALATA BAR:MERCİMEK KÖFTESİ,HAVUÇ,GÖBEK PEYNİRLİ KARIŞIK YEŞİL SALATA	154 176 322 124 150	
İKİNDİ	MEYVE SALATASI	70	MOZAIK PASTA	221	MEYVE	70	KURUYEMİŞ	205			
TOPLAM KALORİ		1388		1217		1512		1540		1258	

Kalori Değerleri (KCAL)	Kalori Değerleri (KCAL)	13.02.2017	Kalori Değerleri (KCAL)	14.02.2017	Kalori Değerleri (KCAL)	15.02.2017	Kalori Değerleri (KCAL)	16.02.2017	Kalori Değerleri (KCAL)	17.02.2017	Kalori Değerleri (KCAL)
SABAH	BEYAZ PEYNİRLİ SANDVIÇ SÜT	185 92	H.YUMURTA-B.PEYNİR-ZEYTİN SÜT	240 92	B.PEYNİR-ZEYTİN-KAYISI SÜT	200 92	KRUVASAN SÜT	200 92	KAŞARLI TOST SÜT	151 92	
ÖĞLEN	BROKOLİ ÇORBASI KIYMALI YEŞİL MERCİMEK FİRİN MAKARNA ÇİKOLATALI PUDİNG SALATA BAR:KISIR,HAVUÇ GÖBEK,PEYNİRLİ KARIŞIK YEŞİL SALATA	175 386 282 132 150	EZOĞELİN ÇORBASI ETLİ BEZELYE PİRİNÇ PİLAVI MEYVE SALATA BAR:Z.Y. FASÜLYE K.LAHANA,GÖBEK,HAVUÇ	213 323 375 70 150	YOĞURTLU NANELİ ÇORBA LAHANA SARMA DOMATES SOSLU MAKARNA YOĞURT SALATA BAR:Z.Y. PIRASA, PATATES SALATASI,HAVUÇ,GÖBEK,	186 313 290 264 150	DÜĞÜN ÇORBASI İZMİR KÖFTE BULGUR PİLAVI MEYVE SALATA BAR:PIYAZ LAHANA COLESRAW,HAVUÇ,GÖBEK	137 348 320 70 150	DOMATESLİ ŞEHRİYE ÇORBASI HAMBURGER TIRAMIŞU AYRAN SALATA BAR:Z.Y.KEREVİZ,KISIR, GÖBEK,HAVUÇ	154 280 322 37 150	
İKİNDİ	MEYVE SALATASI	70	HAVUÇLU KEK	213	MEYVE	70	YOĞURTLU MEYVELİ MISIR GEVREĞİ	100			
TOPLAM KALORİ		1472		1676		1565		1417		1186	

Kalori Değerleri (KCAL)	Kalori Değerleri (KCAL)	20.02.2017	Kalori Değerleri (KCAL)	21.02.2017	Kalori Değerleri (KCAL)	22.02.2017	Kalori Değerleri (KCAL)	23.02.2017	Kalori Değerleri (KCAL)	24.02.2017	Kalori Değerleri (KCAL)
SABAH	KAŞAR PEYNİRLİ BAGET SAND. SÜT	185 92	B.PEYNİR-YUMURTA-SALATALIK SÜT	200 92	SİMİT-ÜÇGEN PEYNİR SÜT	195 92	KAŞARLI TOST SÜT	151 92	PEYNİR-ZEYTİN-HAVUÇ SÜT	230 92	
ÖĞLEN	SEBZE ÇORBASI ETLİ KURU FASÜLYE PİRİNÇ PİLAVI SUPANGLE SALATA BAR :MERCİMEK KÖFTESİ, TURŞU,HAVUÇ,GÖBEK	145 361 375 132 150	EZOĞELİN ÇORBASI PÜRELİ TASKEBABI PESTO SOSLU MAKARNA YOĞURT SALATA BAR:Z.Y. KEREVİZ, Y.MERCİMEK SALATASI,HAVUÇ,GÖBEK	213 251 326 37 150	DOMATESLİ ŞEHRİYE ÇORBASI DÖNER DÜRÜM EKLER PASTA AYRAN SALATA BAR :Z.Y. K.BAHAR-BROKOLİ MERCİMEK KÖFTESİ,HAVUÇ,GÖBEK	186 390 320 264 150	KIYMALI TARHANA ÇORBASI PÜRELİ ROSTO KÖFTE SEBZELİ BULGUR PİLAVI MEYVE SALATA BAR :Z.Y.FASÜLYE, PATATES SALATASI,HAVUÇ,GÖBEK	132 304 320 70 150	MERCİMEK ÇORBASI MANTI Z.Y. PIRASA ŞEKERPARE SALATA BAR :KISIR,HAVUÇ COLESRAW PEYNİRLİ KARIŞIK YEŞİL SALATA,GÖBEK	203 456 114 180 150	
İKİNDİ	ELMALI TART	150	MEYVE	70	KURUYEMİŞ	205	PASKALYA ÇÖREĞİ	120			
TOPLAM KALORİ		1590		1339		1802		1339		1425	

Kalori Değerleri (KCAL)	Kalori Değerleri (KCAL)	27.02.2017	Kalori Değerleri (KCAL)	28.02.2017	Kalori Değerleri (KCAL)	29.02.2017	Kalori Değerleri (KCAL)	30.02.2017	Kalori Değerleri (KCAL)
SABAH	ZEYTİN EZMELİ B.PEYNİRLİ PAPTATYA SAND. SÜT	185 92	B.PEYNİR-ZEYTİN-HAVUÇ SÜT	230 92					
ÖĞLEN	BROKOLİ ÇORBASI ETLİ NOHUT PİRİNÇ PİLAVI TURŞU SALATA BAR:Z.Y. FASÜLYE, Y.MERCİMEK SALATASI,HAVUÇ,GÖBEK	175 204 375 54 150	SEBZE ÇORBASI PÜRELİ KADINBUDU KÖFTE MAKARNA SÜTLAÇ SALATA BAR:Z.Y. PIRASA, K.LAHANA, HAVUÇ, GÖBEK	145 348 320 132 150					
İKİNDİ	EV YAPIMI KURABİYE	70	MEYVE SALATASI	70					
TOPLAM KALORİ		1305		1487					