



## ÖZEL EVRİM OKULLARI ANA SINIFI EYLÜL 2016 MENÜSÜ



ENERJİ DEĞERİ (KCAL)	ENERJİ DEĞERİ (KCAL)	8/31/2016	ENERJİ DEĞERİ (KCAL)	9/1/2016	ENERJİ DEĞERİ (KCAL)	9/2/2016	ENERJİ DEĞERİ (KCAL)
		MERCİMEK ÇORBA	203	YAYLA ÇORBA	154	TEL ŞEH. ÇORBA	253
		PİLİÇ ROTİ	602	PATLICAN MUSAKKA	239	PÜRELİ KADINBUDU KÖFTE	393
		SADE PİLAV	375	BULGUR PİLAV	318	SOSLU MAKARNA	324
		İÇECEK		CACIK	105	MEYVE	116
		SALATA BAR		SALATA BAR		SALATA BAR	

	9/5/2016	ENERJİ DEĞERİ (KCAL)	9/6/2016	ENERJİ DEĞERİ (KCAL)	9/7/2016	ENERJİ DEĞERİ (KCAL)	9/8/2016	ENERJİ DEĞERİ (KCAL)	9/9/2016	ENERJİ DEĞERİ (KCAL)
<b>SABAH</b>	HAŞLAMA YUMURTA	75	SİMİT	158	DİLİM KAŞAR	58	KREP	160	FIRINDA KAŞARLI EKMEK	135
	KÜP BEYAZ PEYNİR	125	ÜÇGEN PEYNİR	18	ZEYTİN	14	BEYAZ PEYNİR	125	ZEYTİN	14
	ZEYTİN	14	ZEYTİN	14	TEREYAĞLI BALLI EKMEK	169	ZEYTİN	14	BEYAZ PEYNİR	125
	TAHİN PEKMEZ	69	EV YAPIMI REÇEL	54	LİMONLU HAVUÇ HALKALARI	15	EV YAPIMI REÇEL	54	TAHİN PEKMEZ	
	SÜT	92	SÜT	92	SÜT	92	SÜT	92	SÜT	92
<b>ÖĞLE</b>	SEBZE ÇORBA	145	BUĞDAY ÇORBA	173	EZOĞELİN ÇORBA	213	MİNSTRONE ÇORBA	150	MERCİMEK ÇORBA	203
	SAHAN KÖFTE	347	YAZ TÜRLÜSÜ	274	MANTI	310	KURU FASULYE	361	PATLICAN MUSAKKA	200
	SADE PİLAV	375	SOLU MAKARNA	324	KARIŞIK KIZARTMA	202	ARPA ŞEH. PİLAV	324	SADE PİLAV	375
	MEYVE	120	KOMPOSTO	185	MEYVE	120	ŞEKERPAZE	406	MEYVE	120
	SALATA BAR		SALATA BAR		SALATA BAR		SALATA BAR		SALATA BAR	
<b>İkindi</b>	MEYVE		ISLAK EK		EV YAPIMI KURABIYE		EV YAPIMI MEYVELİ KEK			

9/12/2016	ENERJİ DEĞERİ (KCAL)	9/13/2016	ENERJİ DEĞERİ (KCAL)	9/14/2016	ENERJİ DEĞERİ (KCAL)	9/15/2016	ENERJİ DEĞERİ (KCAL)	9/16/2016	ENERJİ DEĞERİ (KCAL)
BAYRAM		BAYRAM		BAYRAM		BAYRAM		BAYRAM	

	9/19/2016	ENERJİ DEĞERİ (KCAL)	9/20/2016	ENERJİ DEĞERİ (KCAL)	9/21/2016	ENERJİ DEĞERİ (KCAL)	9/22/2016	ENERJİ DEĞERİ (KCAL)	9/23/2016	ENERJİ DEĞERİ (KCAL)
<b>SABAH</b>	HAŞLAMA YUMURTA	75	DİLİM KAŞAR	58	KREP	160	KAŞAR PEYNİR	58	HAŞLAMA YUMURTA	75
	BEYAZ PEYNİR	106	ZEYTİN	14	ZEYTİN	14	ZEYTİN	14	BEYAZ PEYNİR	106
	ZEYTİN	14	TEREYAĞ	74	BEYAZ PEYNİR	106	SİMİT	100	ZEYTİN	106
	TAHİN PEKMEZ	69	BAL	61	EV YAPIMI REÇEL	69	HAVUÇ SÖĞÜŞ	15	TAHİN PEKMEZ	69
	SÜT	92	SÜT	92	SÜT	92	SÜT	92	SÜT	92
<b>ÖĞLE</b>	<b>MAHLUTA ÇORBA</b>	<b>154</b>	<b>DOMATES ÇORBA</b>	<b>198</b>	<b>DÜĞÜN ÇORBA</b>	<b>137</b>	<b>SEBZE ÇORBA</b>	<b>154</b>	<b>TARHAN ÇORBA</b>	<b>151</b>
	<b>SEBZELİ KÖFTE</b>	<b>304</b>	<b>TAZE FASULYE</b>	<b>218</b>	<b>FIRIN PATATES</b>	<b>289</b>	<b>PÜRELİ ROSTO KÖFTE</b>	<b>304</b>	<b>KARIŞIK DOLMA</b>	<b>280</b>
	<b>DOM.SOSLU MAKARNA</b>	<b>324</b>	<b>SU BÖREĞİ</b>	<b>382</b>	<b>CEVİZLİ ERİŞTE</b>	<b>230</b>	<b>BULGUR PİLAV</b>	<b>318</b>	<b>SOSLU MAKARNA</b>	<b>324</b>
	<b>MEYVE</b>	<b>120</b>	<b>MEYVE</b>	<b>120</b>	<b>MEYVE</b>	<b>120</b>	<b>TULUMBA TATLISI</b>	<b>509</b>	<b>MEYVE</b>	<b>120</b>
	SALATA BAR		SALATA BAR		SALATA BAR		SALATA BAR		SALATA BAR	
<i>ikindi</i>	FINDIKLI KURABIYE		MEYVE		TARÇINLI KEK		MEYVE SALATASI			

	9/26/2016	ENERJİ DEĞERİ (KCAL)	9/27/2016	ENERJİ DEĞERİ (KCAL)	9/28/2016	ENERJİ DEĞERİ (KCAL)	9/29/2016	ENERJİ DEĞERİ (KCAL)	9/30/2016	ENERJİ DEĞERİ (KCAL)
<b>SABAH</b>	HAŞLAMA YUMURTA	75	FIRIN SİMİT	158	OMLET	170	HAŞLAMA YUMURTA	75		
	BEYAZ PEYNİR	125	DİLİM KAŞAR	58	BEYAZ PEYNİR	125	ZEYTİN	14		
	ZEYTİN	14	ZEYTİN	14	ZEYTİN	14	DİLİM KAŞAR	58		
	EV YAPIMI REÇEL	69	SALATALIK SÖĞÜŞ	15	EV YAPIMI ÇİKOLATALI EKMEK	66	EV YAPIMI ÇİLEK REÇELİ	69		
	SÜT	92	SÜT	92	SÜT	92	SÜT	92		
<b>ÖĞLEN</b>	<b>YAYLA ÇORBA</b>	<b>125</b>	<b>TEL ŞEH ÇORBA</b>	<b>188</b>	<b>BULGURLU MENGEN ÇORBA</b>	<b>154</b>	<b>MERCİMEK ÇORBA</b>	<b>203</b>	<b>SEBZE ÇORBA</b>	<b>154</b>
	<b>ETLİ BEZELYE</b>	<b>286</b>	<b>PÜRELİ KADINBUDU KÖFTE</b>	<b>393</b>	<b>MANTI</b>	<b>310</b>	<b>ET DÖNER</b>	<b>324</b>	<b>NOHUT</b>	<b>304</b>
	<b>DOMATESLİ PİLAV</b>	<b>369</b>	<b>SOSLU MAKARNA</b>	<b>324</b>	<b>SEBZE BUKETİ</b>	<b>308</b>	<b>SADE PİLAV</b>	<b>375</b>	<b>ARPA ŞEH.PİLAV</b>	<b>375</b>
	<b>MEYVE</b>	<b>120</b>	<b>BAKLAVA</b>	<b>482</b>	<b>MEYVE</b>	<b>120</b>	<b>AYRAN</b>	<b>120</b>	<b>MEYVE</b>	<b>120</b>
	SALATA BAR		SALATA BAR		SALATA BAR		SALATA BAR		SALATA BAR	
<i>ikindi</i>	MUFFİN		MEYVE		ÜZÜMLÜ KURABIYE		MEYVE			