



## ÖZEL EVRİM OKULLARI EYLÜL 2018 MENÜSÜ



	9/10/2018	Kalori Değerleri (KCAL)	9/11/2018	Kalori Değerleri (KCAL)	9/12/2018	Kalori Değerleri (KCAL)	9/13/2018	Kalori Değerleri (KCAL)	9/13/2018	Kalori Değerleri (KCAL)
<b>SABAH</b>	BEYAZ PEYNİR	122	KAŞAR PEYNİR	127	OMLET	200	SİMİT	150	KAŞAR PEYNİRLİ TOST	210
	SIYAH ZEYTİN	108	YEŞİL ZEYTİN	108	BEYAZ PEYNİR	122	KAŞAR PEYNİRİ	127	YEŞİL ZEYTİN	108
	DOMATES	18	SALATALIK	9	DOMATES	18	SIYAH ZEYTİN	108	SALATALIK	9
	BAL	61	EV YAPIMI MARMELAT	54	TAHİN PEKMEZ	69	BAL	61	REÇEL	54
	SÜT	114	SÜT	114	SÜT	114	SÜT	114	SÜT	114
<b>ÖĞLEN</b>	EZOĞELİN ÇORBA	220	DÜĞÜN ÇORBASI	142	SEBZE ÇORBASI	165	MERCİMEK ÇORBA	197	ŞAFAK ÇORBA	165
	KÖFTE-ELMA DİLİM FIRIN PATATES	320	ETLİ BEZELYE	210	PIZZA	480	HASANPAŞA KÖFTE	320	ETLİ KURU FASÜLYE	185
	SEBZELİ PİRİNÇ PİLAVI	270	NAPOLİTEN SOSLU MAKARNA	280	AYRAN	118	SU BÖREĞİ	250	MELEK PİLAVI	355
	LİMONATA	80	MEYVE	70	PUDİNG	150	MEYVE	70	MEYVE	70
	SALATA BAR	150	SALATA BAR	150	SALATA BAR	150	SALATA BAR	150	SALATA BAR	150
<b>İKİNDİ</b>	MOZAİK PASTA		TUZLU KURABIYE	120	MEYVE	70	MEYVELİ CUP	150	HAVUÇLU KEK	175
<b>TOPLAM KALORİ</b>		<b>1463</b>		<b>1384</b>		<b>1656</b>		<b>1697</b>		<b>1595</b>

	9/17/2018	Kalori Değerleri (KCAL)	9/18/2018	Kalori Değerleri (KCAL)	9/19/2018	Kalori Değerleri (KCAL)	9/20/2018	Kalori Değerleri (KCAL)	9/21/2018	Kalori Değerleri (KCAL)
<b>SABAH</b>	KREM PEYNİRLİ EKMEK	190	POĞAÇA	157	BEYAZ PEYNİR	122	OPTİMAL TOST	270	TAM TAHİLLİ KAHVALTILIK GEVREK	119
	KARIŞIK ZEYTİN	108	YEŞİL ZEYTİN	108	KARIŞIK ZEYTİN	108	BEYAZ PEYNİR	122	BEYAZ PEYNİR	122
	DOMATES	18	SALATALIK	9	SALATALIK	9	SIYAH ZEYTİN	108	YEŞİL ZEYTİN	108
	TAHİN PEKMEZ	69	EV YAPIMI REÇEL	54	BAL	61	EV YAPIMI REÇEL	54	EV YAPIMI MARMELAT	54
	SÜT	114	SÜT	114	SÜT	114	SÜT	114	SÜT	114
<b>ÖĞLEN</b>	MERCİMEK ÇORBA	197	DOMATES ÇORBASI	148	BROKOLİ ÇORBASI	59	EZOĞELİN ÇORBA	220	DÜĞÜN ÇORBA	142
	SEBZELİ EKŞİLİ KÖFTE	212	KIYMALI SANDAL SEFASI	220	PİDELİ SOSLU DÖNER	380	SOSLU MANTI	345	BİBER DOLMASI	270
	SOSLU MAKARNA	280	ERİŞTE KAVURMA	150	PİRİNÇ PİLAVI	362	ZEYTİNYAĞLI TAZE FASÜLYE	125	PEYNİRLİ MAKARNA	278
	MEYVELİ MUHALLEBİ	225	MEYVE	70	MEYVE	70	ÇİLEKLİ PUDİNG	150	MEYVE	70
	SALATA BAR	150	SALATA BAR	150	SALATA BAR	150	SALATA BAR	150	SALATA BAR	150
<b>İKİNDİ</b>	MEYVE	70	ELMALI TURTA	237	MAGNOLİA	220	MEYVE	70	MOZAİK PASTA	
<b>TOPLAM KALORİ</b>		<b>1633</b>		<b>1417</b>		<b>1655</b>		<b>1728</b>		<b>1427</b>

	9/24/2018	Kalori Değerleri (KCAL)	9/25/2018	Kalori Değerleri (KCAL)	9/26/2018	Kalori Değerleri (KCAL)	9/27/2018	Kalori Değerleri (KCAL)	9/28/2018	Kalori Değerleri (KCAL)
<b>SABAH</b>	LABNELİ DOMATESLİ EKMEK	158	KRUVASAN	203	OMLET	200	PATATESLİ TEPŞİ BÖREĞİ	220	KAŞAR PEYNİRLİ TOST	210
	SIYAH ZEYTİN	108	KARIŞIK ZEYTİN	108	BEYAZ PEYNİR	122	KAŞAR PEYNİR	127	BEYAZ PEYNİR	122
	SALATALIK	9	DOMATES	18	SIYAH ZEYTİN	108	KARIŞIK ZEYTİN	108	KARIŞIK ZEYTİN	108
	EV YAPIMI REÇEL	54	EV YAPIMI MARMELAT	54	BAL	61	TAHİN PEKMEZ	69	EV YAPIMI REÇEL	54
	SÜT	114	SÜT	114	SÜT	114	SÜT	114	SÜT	114
<b>ÖĞLEN</b>	MİNSTRONE ÇORBA	110	MERCİMEK ÇORBASI	197	SEBZE ÇORBASI	165	DOMATES ÇORBASI	148	EZOĞELİN ÇORBA	220
	ETLİ TAZE FASÜLYE	185	YOĞURTLU KIRKGAÇ KÖFTE	458	HAMBURGER	500	KIYMALI İSPANAK	200	İSLİM KÖFTE	280
	CEVİZLİ ERİŞTE	244	Fesleğen Soslu Makarna	235	AYRAN	118	Peynir Soslu Makarna	280	BULGUR PİLAVI	270
	MEYVE	70	SÜTLAÇ	250	MEYVE	70	SUPANGLE	250	MEYVE	70
	SALATA BAR	150	SALATA BAR	150	SALATA BAR	150	SALATA BAR	150	SALATA BAR	150
<b>İKİNDİ</b>	KAKAOLU KEK	250	MEYVE	70	MEYVELİ TURTA	237	MEYVE	70	ÇİFT RENKLİ PUDİNG	170
<b>TOPLAM KALORİ</b>		<b>1452</b>		<b>1857</b>		<b>1845</b>		<b>1736</b>		<b>1768</b>

**AÇIKLAMALAR**  
Her bir besin, içerisindeki besin öğeleri açısından birbirine benzeyen besinlerle 4 grupta toplanır. Bu gruplar; 'süt, et, tahıl, meyve ve sebze' grubudur. Yağ ve şekerler ise ayrı olarak değerlendirilir. Tüm besin gruplarının 1 porsiyonu ile ilgili ortalama miktarlar aşağıda tabloda verilmiştir. Çocukların, yaş gruplarına göre bir günde alması gereken ortalama besin grupları miktarları aşağıda tabloda verilmiştir. Çocukların okulda yedikleri ve okul dışında yemeleri gereken besin grupları miktarları da menüde gösterilmiştir. Besin grubu ihtiyaçları belirlenirken okulda tüketilen ekmek miktarları ve salata bardaklı yiyecekler hesaplara katılmamıştır. Menülerin düzenlenmesi ve besin grubu ihtiyaçlarının hesaplanması beslenme ve diyet uzmanı tarafından gerçekleştirilmiştir.