



## ÖZEL EVRİM OKULLARI ANA SINIFLARI OCAK 2019 MENÜSÜ



	12/31/2018	Kalori Değerleri (KCAL)	1/1/2019	Kalori Değerleri (KCAL)	1/2/2019	Kalori Değerleri (KCAL)	1/3/2019	Kalori Değerleri (KCAL)	1/4/2019	Kalori Değerleri (KCAL)
<b>SABAH</b>					BEYAZ PEYNİR	122	H.YUMURTA	75	POĞAÇA	157
					SIYAH ZEYTİN	108	BEYAZ PEYNİR	122	BEYAZ PEYNİR	122
					SALATALIK	9	KARIŞIK ZEYTİN	108	SIYAH ZEYTİN	108
					TAHİN PEKMEZ	69	EV YAPIMI REÇEL	54	BAL	61
					SÜT	114	SÜT	114	SÜT	114
<b>ÖĞLEN</b>			TATİL		MERCİMEK ÇORBASI	197	DOMATES ÇORBASI	148	YAYLA ÇORBASI	148
					KARNABAHAAR GRATEN	213	KIYMALI YEŞİL MERCİMEK	200	İZMİR KÖFTE	400
					FESLEĞEN SOSLU MAKARNA	235	ISPANAKLI GÜL BÖREĞİ	250	BENLİ BULGUR PILAVI	303
					MEYVE	70	KOMPOSTO	144	MEYVE	70
					SALATA BAR	150	SALATA BAR	150	SALATA BAR	150
<b>İKİNDİ</b>					DONUT	352	MEYVE	70	TUZLU KURABIYE	120
<b>TOPLAM KALORİ</b>						<b>1639</b>		<b>1435</b>		<b>1753</b>
	1/7/2019	Kalori Değerleri (KCAL)	1/8/2019	Kalori Değerleri (KCAL)	1/9/2019	Kalori Değerleri (KCAL)	1/10/2019	Kalori Değerleri (KCAL)	1/11/2019	Kalori Değerleri (KCAL)
<b>SABAH</b>	H.YUMURTA	75	K.PEYNİRLİ DOMATES SOSLU TOST	210	H.YUMURTA	75	SİMİT	150	BRUSHETTA	105
	KREM PEYNİRLİ EKMEK DİLİMİ	210	SIYAH ZEYTİN	108	BEYAZ PEYNİR	122	ÜÇGEN PEYNİR	45	KAŞAR PEYNİRİ	127
	SIYAH ZEYTİN	108	SALATALIK	9	KARIŞIK ZEYTİN	108	KARIŞIK ZEYTİN	108	SIYAH ZEYTİN	108
	HAVUÇ	13	EV YAPIMI REÇEL	54	BAL	61	TAHİN PEKMEZ	69	EV YAPIMI REÇEL	54
	SÜT	114	SÜT	114	SÜT	114	SÜT	114	SÜT	114
<b>ÖĞLEN</b>	EZOĞELİN ÇORBASI	220	TARHANA ÇORBASI	204	SEBZE ÇORBASI	165	MERCİMEK ÇORBASI	197	ŞEHRIYE ÇORBASI	176
	ETLİ TAZE FASÜLYE	150	EKŞİLİ KÖFTE	212	PİZZA	480	KIYMALI İSPANAK	176	LAHANA DOLMASI	270
	PİRİNÇ PILAVI	342	BOLONEZ SOSLU MAKARNA	285	AYRAN	118	PATATESLİ MİLFÖY BÖREĞİ	230	CEVİZLİ ERİŞTE	150
	FİRİN SÜTLAÇ	250	MEYVE	70	MEYVE	70	LİMONATA	80	CACIK	70
	SALATA BAR	150	SALATA BAR	150	SALATA BAR	150	SALATA BAR	150	SALATA BAR	150
<b>İKİNDİ</b>	MEYVE	70	DAMLA ÇİKOLATALI KEK	127	SUPANGLE	250	MEYVE	70	KISIR	120
<b>TOPLAM KALORİ</b>		<b>1702</b>		<b>1543</b>		<b>1713</b>		<b>1389</b>		<b>1444</b>
	1/14/2019	Kalori Değerleri (KCAL)	1/15/2019	Kalori Değerleri (KCAL)	1/16/2019	Kalori Değerleri (KCAL)	1/17/2019	Kalori Değerleri (KCAL)	1/18/2019	Kalori Değerleri (KCAL)
<b>SABAH</b>	HAŞLANMIŞ YUMURTA	75	TEREYAĞLI BALLI KREP	210	POĞAÇA	157	H.YUMURTA	75	K.PEYNİRLİ TOST	210
	BEYAZ PEYNİR	122	BEYAZ PEYNİR	122	BEYAZ PEYNİR	122	BEYAZ PEYNİR	122	SIYAH ZEYTİN	108
	KARIŞIK ZEYTİN	108	KARIŞIK ZEYTİN	108	KARIŞIK ZEYTİN	108	ZEYTİN	108	HAVUÇ	13
	BAL	61	SALATALIK	9	EV YAPIMI REÇEL	54	HAVUÇ	13	EV YAPIMI REÇEL	54
	SÜT	114	SÜT	114	SÜT	114	SÜT	114	SÜT	114
<b>ÖĞLEN</b>	DOMATES ÇORBASI	148	DÜĞÜN ÇORBASI	142	LEBENIYE ÇORBASI	201	MERCİMEK ÇORBASI	197	MİNSTRONE ÇORBA	110
	ETLİ BEZELYE	210	ETLİ NOHUT YEMEĞİ	250	KADINBUDU KÖFTE	253	KIYMALI PATATES OTURTMA	230	SOSLU DÖNER	405
	TEL ŞEHRIYELİ PİRİNÇ PILAVI	362	BULGUR PILAVI	303	BARBUNYA PİLAKI	200	PEYNİRLİ MAKARNA	278	PIRİNÇ PILAVI	342
	MEYVE	70	CACIK	70	MEYVE	70	MEYVE	70	AYRAN	118
	SALATA BAR	150	SALATA BAR	150	SALATA BAR	150	SALATA BAR	150	SALATA BAR	150
<b>İKİNDİ</b>	MOZAİK PASTA	227	MEYVE	70	TUZLU KEK	127	BÖĞÜRTLENLİ CHEESE CAKE	321	MEYVE	70
<b>TOPLAM KALORİ</b>		<b>1647</b>		<b>1548</b>		<b>1556</b>		<b>1678</b>		<b>1694</b>