



ÖZEL EVRİM OKULLARI 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)
SABAH					TAHİN PEKMEZLİ BAGET SAND. SÜT	209 114	B.PEYNİR- ZEYTİN - HAVUÇ SÜT	174 114	POĞAÇA SÜT	157 114
ÖĞLEN			TATİL		MERCİMEK ÇORBASI KARNABAHAAR GRATEN FESLEĞEN SOSLU MAKARNA MEYVE SALATA BAR	197 213 235 70 150	DOMATES ÇORBASI KIYMALI YEŞİL MERCİMEK ISPANAKLI GÜL BÖREĞİ KOMPOSTO SALATA BAR	148 200 250 144 150	YAYLA ÇORBASI İZMİR KÖFTE BENLİ BULGUR PILAVI MEYVE SALATA BAR	148 400 303 70 150
İKİNDİ					DONUT	352	MEYVE	70	TUZLU KURABIYE	120
TOPLAM KALORİ		0		0		1540		1250		1462
	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)
SABAH	KREM PEYNİRLİ SALATALIKLI SAND SÜT	210 114	KAŞAR PEYNİRLİ DOMATES SOSLU TOST SÜT	210 114	BEYAZ PEYNİR- ZEYTİN- H.YUMURTA SÜT	200 114	SİMİT- ÜÇGEN PEYNİR SÜT	195 114	BRUSHETTA SÜT	105 114
ÖĞLEN	EZOĞELİN ÇORBASI ETLİ TAZE FASÜLYE PİRİNÇ PİLAVI FİRİN SÜTLAÇ SALATA BAR	220 150 342 250 150	TARHANA ÇORBASI EKŞİLİ KÖFTE BOLONEZ SOSLU MAKARNA MEYVE SALATA BAR	204 212 285 70 150	SEBZE ÇORBASI PIZZA AYRAN MEYVE SALATA BAR	165 480 118 70 150	MERCİMEK ÇORBASI KIYMALI İSPANAK PATATESLİ MİLFÖY BÖREĞİ LİMONATA SALATA BAR	197 176 230 80 150	ŞEHRİYE ÇORBASI LAHANA DOLMASI CEVİZLİ ERİŞTE CACIK SALATA BAR	176 270 150 70 150
İKİNDİ	MEYVE	70	DAMLA ÇİKOLATALI KEK	127	SUPANGLE	250	MEYVE	70	KISIR	120
TOPLAM KALORİ		1506		1372		1547		1212		1155
	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)
SABAH	B.PEYNİR- ZEYTİN- KURU KAYISI SÜT	268 114	TEREYAĞLI BALLI KREP SÜT	210 114	POĞAÇA SÜT	157 114	AŞAR PEYNİR- KARIŞIK ZEYTİN- HAVUÇ SÜT	114	K.PEYNİRLİ TOST SÜT	210 114
ÖĞLEN	DOMATES ÇORBASI ETLİ BEZELYE TEL ŞEHRİYELİ PİRİNÇ PİLAVI MEYVE SALATA BAR	148 210 362 70 150	DÜĞÜN ÇORBASI ETLİ NOHUT YEMEĞİ BULGUR PİLAVI CACIK SALATA BAR	142 250 303 70 150	LEBENİYE ÇORBASI KADINBUDU KÖFTE BARBUNYA PİLAKİ MEYVE SALATA BAR	201 253 200 70 150	MERCİMEK ÇORBASI KIYMALI PATATES OTURTMA PEYNİRLİ MAKARNA MEYVE SALATA BAR	197 230 278 70 150	MİNSTRONE ÇORBA SOSLU DÖNER PİRİNÇ PİLAVI AYRAN SALATA BAR	110 405 342 118 150
İKİNDİ	MOZAİK PASTA	227	MEYVE	70	TUZLU KEK	127	BÖĞÜRTLENLİ CHEESE CAKE	321	MEYVE	70
TOPLAM KALORİ		1549		1309		1272		1360		1519