



ÖZEL EVRİM OKULLAR EYLÜL 2018 MENÜSÜ



9/10/2018		9/11/2018		9/12/2018		9/13/2018		9/14/2018		
Kalori Değerleri (KCAL)		Kalori Değerleri (KCAL)		Kalori Değerleri (KCAL)		Kalori Değerleri (KCAL)		Kalori Değerleri (KCAL)		
SABAH	B.PEYNİR - ZEYTİN - DOMATES SÜT	174 114	KAŞAR P.Lİ SALATALIKLI BAGET SAND. SÜT	210 114	H.YUMURTA - B.PEYNİR - DOMATES SÜT	305 114	SİMİT-ÜÇGEN PEYNİR SÜT	195 114	KAŞAR PEYNİRLİ TOST SÜT	210 114
ÖĞLEN	EZOĞELİN ÇORBA KÖFTE-ELMA DİLİM FIRIN PATATES SEBZELİ PİRİNÇ PİLAVI LİMONATA SALATA BAR	220 320 270 80 150	DÜĞÜN ÇORBASI ETLİ BEZELYE NAPOLİTEN SOSLU MAKARNA MEYVE SALATA BAR	142 210 280 70 150	SEBZE ÇORBASI PIZZA AYRAN PUDİNG SALATA BAR	165 480 118 150 150	MERCİMEK ÇORBA HASANPAŞA KÖFTE SU BÖREĞİ MEYVE SALATA BAR	197 320 250 70 150	ŞAFAK ÇORBA ETLİ KURU FASÜLYE MELEK PİLAVI MEYVE SALATA BAR	165 185 355 70 150
İKİNDİ	MOZAİK PASTA		TUZLU KURABİYE	120	MEYVE	70	MEYVELİ ÇUP	150	HAVUÇLU KEK	175
TOPLAM KALORİ		1328		1296		1552		1446		1424
9/17/2018		9/18/2018		9/19/2018		9/20/2018		9/21/2018		
Kalori Değerleri (KCAL)		Kalori Değerleri (KCAL)		Kalori Değerleri (KCAL)		Kalori Değerleri (KCAL)		Kalori Değerleri (KCAL)		
SABAH	KREM PEYNİR - DOMATESLİ BAGET SAND. SÜT	190 114	POĞAÇA SÜT	157 114	B.PEYNİR - ZEYTİN - SALATALIK SÜT	174 114	OPTİMAL TOST SÜT	275 114	TAM TAHİLLİ KAHVALTILIK GEVREK SÜT	119 114
ÖĞLEN	MERCİMEK ÇORBA SEBZELİ EKŞİLİ KÖFTE SOSLU MAKARNA MEYVELİ MUHALLEBİ SALATA BAR	197 212 280 225 150	DOMATES ÇORBASI KIYMALI SANDAL SEFASI ERİŞTE KAVURMA MEYVE SALATA BAR	148 220 150 70 150	BROKOLİ ÇORBASI PIDELİ SOSLU DÖNER PİRİNÇ PİLAVI MEYVE SALATA BAR	59 380 362 70 150	EZOĞELİN ÇORBA SOSLU MANTI ZEYTİNYAĞLI TAZE FASÜLYE ÇİLEKLİ PUDİNG SALATA BAR	220 345 125 150 150	DÜĞÜN ÇORBA BİBER DOLMASI PEYNİRLİ MAKARNA MEYVE SALATA BAR	142 270 278 70 150
İKİNDİ	MEYVE	70	ELMALI TURTA	237	MAGNOLIA	220	MEYVE	70	MOZAİK PASTA	
TOPLAM KALORİ		1438		1246		1529		1449		1143
9/24/2018		9/25/2018		9/26/2018		9/27/2018		9/28/2018		
Kalori Değerleri (KCAL)		Kalori Değerleri (KCAL)		Kalori Değerleri (KCAL)		Kalori Değerleri (KCAL)		Kalori Değerleri (KCAL)		
SABAH	LABNELİ DOMATESLİ EKMEK SÜT	158 114	KRUVASAN SÜT	203 114	KAŞAR PEYNİR-SİYAH ZEYTİN-DOMATES SÜT	192 114	PATATESLİ TEPŞİ BÖREĞİ SÜT	220 114	KAŞAR PEYNİRLİ TOST SÜT	210 114
ÖĞLEN	MİNESTRONE ÇORBA ETLİ TAZE FASÜLYE CEVİZLİ ERİŞTE MEYVE SALATA BAR	110 185 244 70 150	MERCİMEK ÇORBASI YOĞURTLU KIRKAĞAÇ KÖFTE Fesleğen Soslu Makarna SÜTLAÇ SALATA BAR	197 458 235 250 150	SEBZE ÇORBASI HAMBURGER AYRAN MEYVE SALATA BAR	165 500 118 70 150	DOMATES ÇORBASI KIYMALI İSPANAK Peynir Soslu Makarna SUPANGLE SALATA BAR	148 200 280 250 150	EZOĞELİN ÇORBA İSLİM KÖFTE BULGUR PİLAVI MEYVE SALATA BAR	220 280 270 70 150
İKİNDİ	KAKAOLU KEK	250	MEYVE	70	MEYVELİ TURTA	237	MEYVE	70	ÇİFT RENKLİ PUDİNG	170
TOPLAM KALORİ		1281		1677		1546		1432		1484

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.

Bu besin gruplarının 1 porşiyonu 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 ekmeç miktarları ve salata bardaklı yiyecekler hesaplara katılmamıştır.

Menülerin düzenlenmesi ve besin grubu ihtiyaçlarının hesaplanması beslenme ve diyet uzmanı tarafından gerçekleştirilmiştir.