ÖZEL EVRİM OKULLARI KASIM 2017 MENÜSÜ

		Kalori Değerleri (KCAL)		Kalori Değerleri (KCAL)	1.11.2017	Kalori Değerleri (KCAL)	2.11.2017	Kalori Değerleri (KCAL)	3.11.2017	Kalori Değerleri (KCAL)
SABAH					KREM PEYNİRLİ EKMEK DİLİMİ	110	KRUVASAN	203	HAŞLANMIŞ YUMURTA	75
					ZEYTİN	108	BEYAZ PEYNİR	122	BEYAZ PEYNİR	122
					SALATALIK	16	DOMATES	14	HAVUÇ	13
					TAHİN PEKMEZ	69	EV YAPIMI REÇEL	54	EV YAPIMI MARMELAT	54
					SÜT	114	SÜT	114	SÜT	114
ÖĞLEN					BUĞDAY ÇORBASI	250	TAVUKSUYU ÇORBA	171	MERCİMEK ÇORBASI	197
					İZMİR KÖFTE	212	ETLİ KURU FASÜLYE	185	SOSLU MANTI	345
					CAPYA BİBERLİ BULGUR PİLAVI	270	TEL ŞEHRİYELİ PİRİNÇ PİLAVI	362	PİYAZ	220
					MEYVE	70	CACIK	70	MEYVE	70
					SALATA BAR	150	SALATA BAR	150	SALATA BAR	150
İKİNDİ					KARIŞIK KURUYEMİŞ	120	MEYVE	70	DAMLA ÇİKOLATALI KURABİYE	125
TOPLAM KALORİ						1489		1515		1485
					1.11.2017		2.11.2017		3.11.2017	
					Okulda Alınan	Okul Dışında Alınması Gereken	Okulda Alınan	Okul Dışında Alınması Gereken	Okulda Alınan	Okul Dışında Alınması Gereken
					1 SÜT	2 SÜT	1 SÜT	2 SÜT	1 SÜT	2 SÜT
					4 ET	1 MEYVE	4 ET	1 SEBZE	1 ET	2-3 ET
					6 TAHIL	1 SEBZE	6 TAHIL	1 MEYVE	8 TAHIL	1 SEBZE
					1 MEYVE		1 MEYVE		1 MEYVE	1 MEYVE
							1 KURUBAKLAGİL		1 KURUBAKLAGİL	

	6.11.2017	Kalori Değerleri (KCAL)	7.11.2017	Kalori Değerleri (KCAL)	8.11.2017	Kalori Değerleri (KCAL)	9.11.2017	Kalori Değerleri (KCAL)	10.11.2017	Kalori Değerleri (KCAL)
SABAH	KAŞAR PEYNİRİ	127	TOST EKMEĞİ ÜZERİNE YUMURTALI KAŞAR PEYNİRİ	210	BEYAZ PEYNİR	122	TAM TAHILLI KAHVALTILIK GEVREK	175	SİMİT	150
	ZEYTİN	108	YEŞİL ZEYTİN	108	ZEYTİN	108	SÜT	114	ÜÇGEN PEYNİR	45
	DOMATES	14	HAVUÇ	13	SALATALIK	16			SİYAH ZEYTİN	108
	EV YAPIMI REÇEL	54	BAL	61	TAHİN PEKMEZ	69			EV YAPIMI REÇEL	54
	SÜT	114	SÜT	114	SÜT	114			SÜT	114
ÖĞLEN	EZOGELİN ÇORBASI	220	BROKOLİ ÇORBA	59	MERCİMEK ÇORBA	197	TARHANA ÇORBASI	204	SÜTLÜ KEREVİZ ÇORBASI	76
	KIRKAĞAÇ KÖFTE	458	NAR EKŞİLİ KARIŞIK DOLMA	270	PİZZA	480	ETLİ NOHUT	250	PATLICAN MUSAKKA	233
	SPAGETTİ MAKARNA	280	SU BÖREĞİ	250	EKLER PASTA	180	ARPA ŞEHRİYELİ PİRİNÇ PİLAVI	328	BULGUR PİLAVI	270
	MEYVELİ PUDİNG	130	MEYVE	70	AYRAN	118	MEYVE	70	MEYVE	70
	SALATA BAR	150	SALATA BAR	150	SALATA BAR	150	SALATA BAR	150	SALATA BAR	150
İKİNDİ	MEYVE	70	MOZAİK PASTA	227	MEYVE	70	HAVUÇLU KEK	175	ÇİKOLATALI WAFFLE	291
TOPLAM KALORİ		1725		1532		1624		1466		1561

6.11.2017		7.11.2017		8.11.2017		9.11.2017		10.11.2017	
Okulda Alınan	Okul Dışında Alınması Gereken	Okulda Alınan	Okul Dışında Alınması Gereken	Okulda Alınan	Okul Dışında Alınması Gereken	Okulda Alınan	Okul Dışında Alınması Gereken	Okulda Alınan	Okul Dışında Alınması Gereken
2 SÜT	1 SÜT	1 SÜT	2 SÜT	2 SÜT	1 SÜT	1 SÜT	2 SÜT	1 SÜT	2 SÜT
4 ET	1 SEBZE	3 ET	1 ET	2 ET	1-2 ET	1 ET	2-3 ET	1 ET	2-3 ET
8 TAHIL		6 TAHIL	1 MEYVE	8 TAHIL	1 MEYVE	6 TAHIL	1 MEYVE	7 TAHIL	
2 MEYVE		1 MEYVE		1 MEYVE	1 SEBZE	1 MEYVE	1 SEBZE	2 MEYVE	
		2 SEBZE		1 KURUBAKLAGİL		1 KURUBAKLAGİL		2 SEBZE	

	13.11.2017	Kalori Değerleri (KCAL)	14.11.2017	Kalori Değerleri (KCAL)	15.11.2017	Kalori Değerleri (KCAL)	16.11.2017	Kalori Değerleri (KCAL)	17.11.2017	Kalori Değerleri (KCAL)
SABAH	KREM PEYNİRLİ EKMEK DİLİMİ	110	KAŞAR PEYNİRİ	127	OPTİMAL TOST	275	HAŞLANMIŞ YUMURTA	75	AÇMA	200
	ZEYTİN	108	SİYAH ZEYTİN	108	BEYAZ PEYNİR	127	BEYAZ PEYNİR	122	BEYAZ PEYNİR	122
	DOMATES	14	SALATALIK	16	YEŞİL ZEYTİN	108	SİYAH ZEYTİN	108	SİYAH ZEYTİN	108
	EV YAPIMI MARMELAT	54	BAL	61	EV YAPIMI REÇEL	54	EW YAPIMI MARMELAT	54	DOMATES	14
	SÜT	114	SÜT	114	SÜT	114	SÜT	114	SÜT	114
ÖĞLEN	MERCİMEK ÇORBASI	197	EZOGELİN ÇORBA	220	DOMATESLİ TEL ŞEHRİYE ÇOR	176	KREMALI SEBZE ÇORBASI	165	SÜTLÜ MISIR ÇORBA	120
	ISPANAK PÜRELİ IZGARA KÖFTI	345	SOSLU MANTI	345	GEMİCİ USULÜ KURU FASULYE	185	PÜRELİ HASANPAŞA KÖFTE	320	YOĞURTLU KARIŞIK DOLMA	314
	BOLONEZ SOSLU MAKARNA	253	ŞAKŞUKA	167	NANELİ BULGUR PİLAVI	270	PEYNİRLİ ERİŞTE KAVURMA	244	FIRIN MAKARNA	272
	PEYNİR TATLISI	179	MEYVE	70	AYRAN	118	ÇİKOLATALI PUDİNG	150	KARIŞIK KOMPOSTO	166
	SALATA BAR	150	SALATA BAR	150	SALATA BAR	150	SALATA BAR	150	SALATA BAR	150
İKİNDİ	MEYVE SALATASI	140	TUZLU KURABİYE	125	KAKAOLU KEK	250	MEYVE	70	BARDAKTA ÇİFT RENKLİ PUDİNG	170
TOPLAM KALORİ		1664		1503		1827		1572		1750

13.11.2017		14.11.2017		15.11.2017		16.11.2017		17.11.2017	
Okulda Alınan	Okul Dışında Alınması Gereken	Okulda Alınan	Okul Dışında Alınması Gereken	Okulda Alınan	Okul Dışında Alınması Gereken	Okulda Alınan	Okul Dışında Alınması Gereken	Okulda Alınan	Okul Dışında Alınması Gereken
1 SÜT	2 SÜT	1 SÜT	2 SÜT	2 SÜT	1 SÜT	1 SÜT	2 SÜT	2 SÜT	1 SÜT
4 ET	1 TAHIL	1 ET	2-3 ET	2 ET	1-2 ET	4 ET	0-1 MEYVE	2 ET	1-2 ET
5 TAHIL	1 SEBZE	8 TAHIL	1 MEYVE	6 TAHIL	1-2 MEYVE	6 TAHIL	1 SEBZE	7 TAHIL	1 MEYVE
2 MEYVE		1 MEYVE	1 SEBZE	1 KURUBAKLAGİL	1 SEBZE	1 MEYVE		1 MEYVE	1 SEBZE
1 KURUBAKLAGİL									

	20.11.2017	Kalori Değerleri (KCAL)	21.11.2017	Kalori Değerleri (KCAL)	22.11.2017	Kalori Değerleri (KCAL)	23.11.2017	Kalori Değerleri (KCAL)	24.11.2017	Kalori Değerleri (KCAL)
SABAH	KAŞAR PEYNİRİ	127	KAŞAR PEYNİRLİ TOST	210	SİMİT	150	BEYAZ PEYNİR	122	POĞAÇA	110
	SİYAH ZEYTİN	108	BEYAZ PEYNİR	122	ÜÇGEN PEYNİR	45	KARIŞIK ZEYTİN	108	BEYAZ PEYNİR	122
	SALATALIK	9	YEŞİL ZEYTİN	108	HAVUÇ	13	SALATALIK	16	DOMATES	14
	EV YAPIMI REÇEL	54	EV YAPIMI MARMELAT	54	EV YAPIMI REÇEL	54	BAL	61	TAHİN PEKMEZ	69
	SÜT	114	SÜT	114	SÜT	114	SÜT	114	SÜT	114
ÖĞLEN	DÜĞÜN ÇORBASI	142	MERCİMEK ÇORBASI	197	MİNESTRONE ÇORBA	110	EZOGELİN ÇORBA	220	TARHANA ÇORBA	204
	PÜRELİ ROSTO KÖFTE	361	ETLİ BEZELYE	210	ÇITIR TAVUK	275	KIYMALI YEŞİL MERCİMEK	257	EKŞİLİ KÖFTE	220
	ARPA ŞEHRİYELİ PİRİNÇ PİLAV	328	CEVİZLİ ERİŞTE KAVURMA	244	MELEK PİLAVI	355	KUSKUS	211	SPAGETTİ MAKARNA	280
	MEYVE	70	KADAYIF	250	AYRAN	118	MEYVE	70	MEYVE	70
	SALATA BAR	150	SALATA BAR	150	SALATA BAR	150	SALATA BAR	150	SALATA BAR	150
İKİNDİ	TUZLU MİLFÖY	191	MEYVE SALATASI	140	MEYVE	70	MOZAİK PASTA	227	MUZLU KURABİYE	170
TOPLAM KALORİ		1654		1799		1454		1556		1523

20.11.2017		21.11.2017		22.11.2017		23.11.2017		24.11.2017	
Okulda Alınan	Okul Dışında Alınması Gereken	Okulda Alınan	Okul Dışında Alınması Gereken	Okulda Alınan	Okul Dışında Alınması Gereken	Okulda Alınan	Okul Dışında Alınması Gereken	Okulda Alınan	Okul Dışında Alınması Gereken
1 SÜT	2 SÜT	1 SÜT	2 SÜT	2 SÜT	1 SÜT	1 SÜT	2 SÜT	1 SÜT	2 SÜT
4 ET	1 MEYVE	1 ET	2-3 ET	4 ET	1 MEYVE	1 ET	2-3 ET	4 ET	1 SEBZE
7 TAHIL	1 SEBZE	6 TAHIL		6 TAHIL	1 SEBZE	7 TAHIL	1 MEYVE	7 TAHIL	
1 MEYVE		2 MEYVE		1 MEYVE		1 MEYVE	1 SEBZE	2 MEYVE	
		1 SEBZE				1 KURUBAKLAGİL			
		1 KURUBAKLAGİL							

27.11.2017	Kalori Değerleri (KCAL)	28.11.2017	Kalori Değerleri (KCAL)	29.11.2017	Kalori Değerleri (KCAL)	30.11.2017	Kalori Değerleri (KCAL)

ARA TATİL

AÇIKLAMALAR

Her bir besin, içerisindeki besin ögeleri acısından 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 porsiyonu ile ilgili ortalama miktarlar aşağıda tabloda verilmiştir.
Çocukların, yaş gruplarına göre bir günde alması gereken ortalma 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 bardaki yiyecekler hesaplara katılmamıştır.
Menülerin düzenlenmesi ve besin grubu ihtiyaçlarının hesaplanması beslenme ve diyet uzmanı tarafından gerçekleştirilmiştir.

Besinlerin Ortalama Porsiyon Miktarları	
BESİN GRUPLARI	**1 porsiyon miktarı**
Süt grubu	1 su bardağı süt veya ayran veya 1 küçük kase yoğurt veya 1 dilim peynir
Et grubu	1 köfte kadar et veya 1 yumurta veya 4-5 yemek kaşığı kurubaklagil yemeği
Tahıl grubu	1 ince dilim ekmek veya 2 yemek kaşığı pilav veya makarna veya 1 kase çorba
Sebzeler	1 küçük tabak (4-5 yemek kaşığı)
Meyveler	1 orta boy meyve

Yaşa Göre Günlük Tüketilmesi Önerilen Besin Grubu Miktarları:	
BESİN GRUPLARI	**4-6 yaş**
Süt grubu	3 porsiyon
Et grubu	3-4 porsiyon
Tahıl grubu	5-6 porsiyon
Sebzeler	1 porsiyon
Meyveler	1-2 porsiyon