



## ÖZEL EVRİM OKULLAR KASIM 2018 MENÜSÜ



Kalori Değerleri (KCAL)		Kalori Değerleri (KCAL)		Kalori Değerleri (KCAL)		1.11.2018 Kalori Değerleri (KCAL)		2.11.2018 Kalori Değerleri (KCAL)		Kalori Değerleri (KCAL)	
SABAH							SİMİT-ÜÇGEN PEYNİR SÜT	195	OPTİMAL TOST SÜT	270	114
ÖĞLEN							ŞEHRİYE ÇORBASI	176	YAYLA ÇORBASI	148	370
							SÖĞÜRME KEBABI	370	KIYMALI İSPANAK	176	280
							DOMATES SOSLU MAKARNA	280	SU BÖREĞİ	250	70
							MEYVE	70	KARIŞIK KOMPOSTO	144	150
							SALATA BAR	150	SALATA BAR	150	120
İKİNDİ							KURUYEMİŞ	120	MEYVE SALATASI	150	1475
TOPLAM KALORİ	0	0	0	0	0	0				1402	
5.11.2018 Kalori Değerleri (KCAL)		6.11.2018 Kalori Değerleri (KCAL)		7.11.2018 Kalori Değerleri (KCAL)		8.11.2018 Kalori Değerleri (KCAL)		9.11.2018 Kalori Değerleri (KCAL)		Kalori Değerleri (KCAL)	
SABAH	BEYAZ PEYNİR-SIYAH ZEYTİN-HAVUÇ SÜT	174	LABNELİ SALATALIKLI BAGET SAND. SÜT	158	AÇMA SÜT	200	BEYAZ PEYNİR-KZEYTİN-SALATALIK SÜT	201	KAŞAR PEYNİRLİ TOST SÜT	210	114
ÖĞLEN	TARHANA ÇORBASI	204	MERCİMEK ÇORBA	197	DOMATES ÇORBASI	148	ŞAFAK ÇORBASI	165	EZOĞELİN ÇORBASI	220	185
	ETLİ KURU FASÜLYE	185	KIYMALI KARNABAHAAR	150	KIYMALI PATATES OTURTMA	250	PIZZA	480	FİRİN KÖFTE	280	275
	BULGUR PİLAVI	275	PEYNİRLİ MAKARNA	280	DEREOTLU ERIŞTE	195	AYRAN	118	PİRİNÇ PİLAVI	362	70
	CACIK	70	MEYVE	70	MEYVE	70	MEYVE	70	CACIK	70	150
	SALATA BAR	150	SALATA BAR	150	SALATA BAR	150	SALATA BAR	150	SALATA BAR	150	120
İKİNDİ	TUZLU KURABIYE	120	PATATESLİ TEPESİ BÖREĞİ	220	SÜTLAÇ	250	TİRAMISU	277	MEYVE SALATASI	150	1392
TOPLAM KALORİ	1292	1339	1377	1575	1556						
12.11.2018 Kalori Değerleri (KCAL)		13.11.2018 Kalori Değerleri (KCAL)		14.11.2018 Kalori Değerleri (KCAL)		15.11.2018 Kalori Değerleri (KCAL)		16.11.2018 Kalori Değerleri (KCAL)		Kalori Değerleri (KCAL)	
SABAH	TAM TAHİLLİ PİRİNÇ VE BUĞDAY GEVREĞİ SÜT	119	OPTİMAL TOST SÜT	270	KAŞAR PEYNİR-SIYAH ZEYTİN-SALATALIK SÜT	253	KAŞAR PEYNİRLİ TOST SÜT	210	H.YUMURTA-B.PEYNİR-ZEYTİN SÜT	305	114
ÖĞLEN	YAYLA ÇORBASI	148	SEBZE ÇORBASI	165	MERCİMEK ÇORBASI	197	NAR EKŞİLİ DOMATES ÇORBASI	148	EZOĞELİN ÇORBASI	220	219
	ETLİ BEZELYE	219	KIYMALI YEŞİL MERCİMEK	200	ELMA DİLİM PATATESLİ HAMBURGER	500	İZMİR KÖFTE	400	KARIŞIK DOLMA	270	362
	PİRİNÇ PİLAVI	362	DOMATES SOSLU MAKARNA	280	SUPANGLE	250	SEBZELİ PİRİNÇ PİLAVI	362	FESLEĞEN SOSLU MAKARNA	235	70
	MEYVE	70	MEYVE	70	AYRAN	118	MEYVE	70	MEYVE	70	150
	SALATA BAR	150	SALATA BAR	150	SALATA BAR	150	SALATA BAR	150	SALATA BAR	150	170
İKİNDİ	MERCİMEK KÖFTESİ	170	DONUT	352	MEYVE	70	HAVUÇ TOPLARI	150	PATATES SALATASI	180	1352
TOPLAM KALORİ	1352	1601	1652	1604	1544						
19.11.2018 Kalori Değerleri (KCAL)		20.11.2018 Kalori Değerleri (KCAL)		21.11.2018 Kalori Değerleri (KCAL)		22.11.2018 Kalori Değerleri (KCAL)		23.11.2018 Kalori Değerleri (KCAL)		Kalori Değerleri (KCAL)	
SABAH											
ÖĞLEN	ARA TATİL	ARA TATİL	ARA TATİL	ARA TATİL	ARA TATİL	ARA TATİL	ARA TATİL	ARA TATİL	ARA TATİL	ARA TATİL	
İKİNDİ											
TOPLAM KALORİ	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
26.11.2018 Kalori Değerleri (KCAL)		27.11.2018 Kalori Değerleri (KCAL)		28.11.2018 Kalori Değerleri (KCAL)		29.11.2018 Kalori Değerleri (KCAL)		30.11.2018 Kalori Değerleri (KCAL)		Kalori Değerleri (KCAL)	
SABAH	TAHİLLİ EKMEK ÜSTÜ LABNE SALATALIK SÜT	167	POĞAÇA SÜT	157	KAŞAR PEYNİRLİ TOST SÜT	210	BEYAZ PEYNİR-ZEYTİN- SALATALIK SÜT	201	OPTİMAL TOST SÜT	270	114
ÖĞLEN	KREMALİ KABAK ÇORBASI	97	LEBENİYE ÇORBASI	201	MERCİMEK ÇORBASI	197	BROKOLİ ÇORBASI	59	DOMATES ÇORBASI	148	380
	İSKENDER	380	KIYMALI İSPANAK	176	PATLICANLI KÖFTE	270	BEŞAMEL SOSLU SANDAL SEFASI	224	SEBZELİ MİSKET KÖFTE	235	362
	PİRİNÇ PİLAVI	362	DOMATES SOSLU MAKARNA	280	BULGUR PİLAVI	275	PİRİNÇ PİLAVI	362	FESLEĞEN SOSLU MAKARNA	235	118
	AYRAN	118	MEYVE	70	MEYVE	70	CACIK	70	MEYVE	70	150
	SALATA BAR	150	SALATA BAR	150	SALATA BAR	150	SALATA BAR	150	SALATA BAR	150	70
İKİNDİ	MEYVE	70	TUZLU KEK	127	SÜTLAÇ	250	PATATESLİ MİLFÖY BÖREĞİ	230	KISIR	120	1458
TOPLAM KALORİ	1458	1275	1536	1410	1107						