



## ÖZEL EVRİM OKULLARI MAYIS 2017 MENÜSÜ



	Kalori Değerleri (KCAL)	Kalori Değerleri (KCAL)	Kalori Değerleri (KCAL)	Kalori Değerleri (KCAL)	Kalori Değerleri (KCAL)	Kalori Değerleri (KCAL)	Kalori Değerleri (KCAL)								
<b>SABAH</b>	5/1/2017	POĞAÇA SÜT	110 92	5/3/2017	T.EKMEĞİ ÜZERİNE YUMURTALI K.PEYNİRİ SÜT	155 92	5/4/2017	B.PEYNİR-ZEYTİN-HAVUÇ SÜT	230 92						
<b>ÖĞLEN</b>		DOMATES ÇORBASI ETLİ NOHUT BULGUR PİLAVI KARIŞIK KOMPOSTO SALATA BAR :HAVUÇ,GÖBEK, K.LAHANA, TURŞU	186 204 320 170 150		BROKOLİ ÇORBASI PÜRELİ TAS KEBABI ARPA ŞEHRİYELİ PİRİNÇ PİLAVI AYRAN SALATA BAR:Y.MERCİMEK SAL,GÖBEK HAVUÇ, SOSLU KARIŞIK KIZARTMA	175 251 375 264 150		YILDIZ ŞEHRİYE ÇORBASI KIYMALI TAZE FASÜLYE PEYNİRLİ MAKARNA MEYVE SALATA BAR : GÖBEK, HAVUÇ, KARIŞIK YEŞİL SALATA, KISIR	186 218 322 70 150						
<b>İKİNDİ</b>		DAMLA ÇİKOLATALI KEK	213		MEYVE	70		ÇİFT RENKLİ PUDİNG	124						
<b>TOPLAM KALORİ</b>			1445			1532			1392						
	Kalori Değerleri (KCAL)	Kalori Değerleri (KCAL)	Kalori Değerleri (KCAL)	Kalori Değerleri (KCAL)	Kalori Değerleri (KCAL)	Kalori Değerleri (KCAL)	Kalori Değerleri (KCAL)								
<b>SABAH</b>	5/8/2017	KAŞAR PEYNİRLİ BAGET SAND. SÜT	185 92	5/9/2017	SİMİT- ÜÇGEN PEYNİR SÜT	195 92	5/10/2017	B.PEYNİR-ZEYTİN- SALATALIK SÜT	230 92	5/11/2017	BARDAKTA KAKAOLU MISIR GEVRİĞİ SÜT	105 92	5/12/2017	KAŞAR PEYNİRLİ TOST SÜT	151 92
<b>ÖĞLEN</b>		DÜĞÜN ÇORBASI ETLİ KURU FASÜLYE PİRİNÇ PİLAVI CACIK SALATA BAR :B.LAHANA SALATASI, TURŞU, KISIR , GÖBEK	137 361 375 62 150		MERCİMEK ÇORBASI KARNİYARIK DOMATES SOSLU MAKARNA MEYVE SALATA BAR :ZY.PIRASA,GÖBEK, HAVUÇ, COLESLAW, KARIŞIK YEŞİL SALATA	203 191 322 70 150		DOMATES ÇORBASI ELMA DİLİM PATATESLİ DÖNER PİRİNÇ PİLAVI AYRAN SALATA BAR:HAVUÇ, GÖBEK, KARIŞIK SEBZE HAŞLAMA, PATATES SAL.	186 324 375 264 150		TEL ŞEHRİYE ÇORBASI SEBZELİ KÖFTE BULGUR PİLAVI MEYVE SALATA BAR:SOSLU KIZARTMA,GÖBEK MERCİMEK KÖFTESİ,CACIK	186 304 320 70 150		EZOGELİN ÇORBA ISPANAK GRATEN SU BÖREĞİ SÜTLAÇ SALATA BAR:MAKARNA SALATASI, GÖBEK HAVUÇ, KISIR	213 355 183 124 150
<b>İKİNDİ</b>		MEYVE SALATASI	70		KURUYEMİŞ	205		MEYVE	70		TUZLU KURABIYE	70			
<b>TOPLAM KALORİ</b>			1432			1428			1691			1297			1268
	Kalori Değerleri (KCAL)	Kalori Değerleri (KCAL)	Kalori Değerleri (KCAL)	Kalori Değerleri (KCAL)	Kalori Değerleri (KCAL)	Kalori Değerleri (KCAL)	Kalori Değerleri (KCAL)								
<b>SABAH</b>	5/15/2017	KREM PEYNİRLİ SALATALIKLI BAGET SAND. SÜT	185 92	5/16/2017	H.YUMURTA-B.PEYNİR-ZEYTİN SÜT	240 92	5/17/2017	T.EKMEĞİ ÜZERİNE YUMURTALI K.PEYNİRİ SÜT	155 92	5/18/2017	POĞAÇA SÜT	110 92	5/19/2017	PATATESLİ GÜL BÖREĞİ SÜT	200 92
<b>ÖĞLEN</b>		YOĞURTLU NANELİ ÇORBA ERİŞTELİ YEŞİL MERCİMEK DOMATES ZEYTİN SOSLU MAKARNA MEYVE SALATA BAR: PATATES SALATASI, YOĞURT, HAVUÇ, GÖBEK	154 386 322 70 150		DOMATES ÇORBASI MANTI ZY.PIRASA MEYVE SALATA BAR: SOSLU KARIŞIK KIZARTMA HAVUÇ, GÖBEK, P.Lİ KARIŞIK Y. SAL.	186 456 114 70 150		SEBZE ÇORBASI ELMA DLM PATATESLİ IZG KÖFTE PİRİNÇ PİLAVI CACIK/ ÇİLEKLİ PUDİNG SALATA BAR:ZY.FASÜLYE, HAVUÇ, GÖBEK,PIYAZ	203 250 375 186 150		EZOGELİN ÇORBA KARIŞIK DOLMA MAKARNA MEYVE SALATA BAR:B.LAHANA SALATASI, GÖBEK, HAVUÇ, MERCİMEK KÖFTESİ	213 280 320 70 150		DÜĞÜN ÇORBASI ETLİ BEZELYE BULGUR PİLAVI KOMPOSTO SALATA BAR : ZY.PIRASA,HAVUÇ,GÖBEK PEYNİRLİ KARIŞIK YEŞİL SALATA	137 323 320 170 150
<b>İKİNDİ</b>		HAVUÇLU KEK	213		MOZAİK PASTA	221		MEYVE	70		ÇİFT RENKLİ PUDİNG	124			
<b>TOPLAM KALORİ</b>			1572			1529			1481			1359			1392
	Kalori Değerleri (KCAL)	Kalori Değerleri (KCAL)	Kalori Değerleri (KCAL)	Kalori Değerleri (KCAL)	Kalori Değerleri (KCAL)	Kalori Değerleri (KCAL)	Kalori Değerleri (KCAL)								
<b>SABAH</b>	5/22/2017	K.PEYNİRLİ DOMATESLİ BAGET SAND. SÜT	185 92	5/23/2017	KAŞAR PEYNİRLİ TOST SÜT	151 92	5/24/2017	K.PEYNİR-ZEYTİN-SALATALIK SÜT	230 92	5/25/2017	T.EKMEĞİ ÜZERİNE YUMURTALI K.PEYNİRİ SÜT	155 92	5/26/2017	KRUVASAN SÜT	200 92
<b>ÖĞLEN</b>		BROKOLİ ÇORBASI ETLİ NOHUT PİRİNÇ PİLAVI MEYVE SALATA BAR : K.LAHANA,HAVUÇ, GÖBEK, Y.MERCİMEK SALATASI	175 204 375 70 150		MERCİMEK ÇORBASI ETLİ TÜRLÜ PEYNİRLİ MAKARNA KEŞKÜL SALATA BAR : ZY.BROKOLİ,KISIR, HAVUÇ, GÖBEK	203 274 320 124 150		PATATES ÇORBASI PIZZA EKLER PASTA AYRAN SALATA BAR : ZY.ISPANAK, GÖBEK, HAVUÇ, P.Lİ KARIŞIK YEŞİL SAL.	145 305 320 264 150		MENGEN ÇORBASI İZMİR KÖFTE DOMATESLİ PİRİNÇ PİLAVI MEYVE SALATA BAR : ZY.KEREVİZ,GÖBEK, MERCİMEK KÖFTESİ,ÇOBAN SALATA	154 319 375 70 150		DOMATES ÇORBASI ETLİ PATATES SEBZELİ BULGUR PİLAVI MEYVE SALATA BAR : ZY.BARBUNYA, GÖBEK, HAVUÇ,P.Lİ KARIŞIK YEŞİL SALATA	186 302 320 70 150
<b>İKİNDİ</b>		KURABIYE	70		MEYVE SALATASI	70		MEYVE	70		ELMALI TURTA	210			
<b>TOPLAM KALORİ</b>			1321			1384			1576			1525			1320
	Kalori Değerleri (KCAL)	Kalori Değerleri (KCAL)	Kalori Değerleri (KCAL)	Kalori Değerleri (KCAL)	Kalori Değerleri (KCAL)	Kalori Değerleri (KCAL)	Kalori Değerleri (KCAL)								
<b>SABAH</b>	5/29/2017	KREM PEYNİRLİ BAGET SAND. SÜT	185 92	5/30/2017	B.PEYNİR-ZEYTİN-DOMATES SÜT	230 92	5/31/2017	T.EKMEĞİ ÜZERİNE YUMURTALI K.PEYNİRİ SÜT	155 92						
<b>ÖĞLEN</b>		EZOGELİN ÇORBASI ETLİ KAPUSKA BULGUR PİLAVI MEYVE SALATA BAR :MERCİMEK KÖFTESİ, K.LAHANA, HAVUÇ, GÖBEK	213 148 320 70 150		TARHANNA ÇORBASI EKŞİLİ KÖFTE DOMATES SOSLU MAKARNA KAKAOLU PUDİNG SALATA BAR :ZY.FASÜLYE, GÖBEK, HAVUÇ,ÇÇ RENKLİ SALATA	132 304 322 124 150		ŞEHRİYE ÇORBASI HAMBURGER EKLER PASTA AYRAN SALATA BAR :P.Lİ KARIŞIK YEŞİL SAL., PIYAZ, GÖBEK, PATATES SALATASI	186 313 320 264 150						
<b>İKİNDİ</b>		MOZAİK PASTA	221		MEYVE	70		TUZLU KURABIYE	70						