



ÖZEL EVRİM OKULLARI OCAK 2018 MENÜSÜ



1.01.2018		Kalori Değerleri (KCAL)	2.01.2018		Kalori Değerleri (KCAL)	3.01.2018		Kalori Değerleri (KCAL)	4.01.2018		Kalori Değerleri (KCAL)	5.01.2018		Kalori Değerleri (KCAL)
SABAH			KAŞAR PEYNİRİ	127	OPTİMAL TOST	275	EV YAPIMI AÇMA	200	YUMURTA	75				
			KARISIK ZEYTİN	108	BEYAZ PEYNİR	122	BEYAZ PEYNİR	122	BEYAZ PEYNİR	122				
			HAVUÇ	13	KARISIK ZEYTİN	108	SİYAH ZEYTİN	108	ZEYTİN	108				
			TAHİN PEKMEZ	69	EV YAPIMI REÇEL	54	BAL	61	EV YAPIMI MARMELAT	54				
			SÜT	114	SÜT	114	SÜT	114	SÜT	114				
ÖĞLEN	RESMİ TATİL		TARHANA ÇORBASI	204	MERCİMEK ÇORBASI	197	HAVUÇ ÇORBASI	180	EZOĞELİN ÇORBASI	220				
			ETLİ SEBZE GRATEN	258	KADINBUDU KÖFTE	385	ETLİ NOHUT YEMEĞİ	250	SOSLU MANTI	345				
			SPAGETİ MAKARNA	280	ERİŞTE KAVURMA	244	BENLİ BULGUR PILAVI	303	SEBZE BUKETİ	100				
			MEYVE	70	TAHİN HELVA	70	MEYVE	70	KREMŞOKELLA	144				
			SALATA BAR	150	SALATA BAR	150	SALATA BAR	150	SALATA BAR	150				
İKİNDİ			TARÇINLI DAMLA ÇIKOLATALI KEK	127	MEYVE	70	İMİONLU BİSKÜVİLİ KUPTA MUHALLEB	278	MEYVE SALATASI	150				
TOPLAM KALORİ				1520		1789		1836		1582				
8.01.2018			9.01.2018			10.01.2018			11.01.2018			12.01.2018		
SABAH	LABNE SÖRÜLMÜŞ BUĞDAY EKMEĞİ	180	TOST EKMEĞİ ÜSTÜNE YUMURTALI KAŞAR PEYNİRİ	210	YUMURTA	75	Tam Tahıllı Meyveli Kahvaltılık Gevrek	198	BEYAZ PEYNİR	122				
	KAŞAR PEYNİRİ	127	BEYAZ PEYNİR	122	BEYAZ PEYNİR	122	ÜÇGEN PEYNİR	45	KARISIK ZEYTİN	108				
	ZEYTİN	108	ZEYTİN	108	ZEYTİN	108	ZEYTİN	108	SALATALIK	9				
	EV YAPIMI MARMELAT	54	EV YAPIMI REÇEL	54	TAHİN PEKMEZ	69	BAL	61	EV YAPIMI REÇEL	54				
	SÜT	114	SÜT	114	SÜT	114	İHLAMUR	7	SÜT	114				
ÖĞLEN	EZOĞELİN ÇORBA	220	İSPANAK ÇORBASI	105	TAVUKSUYU ÇORBA	171	ŞAFAK ÇORBA	140	MERCİMEK ÇORBASI	197				
	BEGENDİLİ HİNDİ KAVURMA	270	ETLİ BEZELYE YEMEĞİ	210	MA DİLİM PATATESLİ KURU KÖF	380	ETLİ KAPUSUZA YEMEĞİ	110	PIZZA	480				
	İÇ PİLAV	358	KOL BÖREĞİ	250	FESLEĞEN SOSLU MAKARNA	235	SEBZELİ KUSKUS	270	AYRAN	118				
	MEYVE	70	MEYVE	70	MEYVE	70	AYVA TATLISI	262	EKLER PASTA	180				
	SALATA BAR	150	SALATA BAR	150	SALATA BAR	150	SALATA BAR	150	SALATA BAR	150				
İKİNDİ			İRMİK HELVASI	202	EV YAPIMI GRANOLA BAR	133	TUZLU KURABİYE	120	MEYVE SALATASI	150				
TOPLAM KALORİ				1853		1526		1501		1602				
15.01.2018			16.01.2018			17.01.2018			18.01.2018			19.01.2018		
SABAH	KREM PEYNİRLİ ERMEK DİLİMİ	110	OPTİMAL TOST	275	YUMURTA	75	KAŞAR PEYNİRLİ TOST	210	KRUVASAN	203				
	ZEYTİN	108	BEYAZ PEYNİR	122	BEYAZ PEYNİR	122	BEYAZ PEYNİR	122	BEYAZ PEYNİR	122				
	HAVUÇ	13	KARISIK ZEYTİN	108	YEŞİL ZEYTİN	108	SİYAH ZEYTİN	108	SİYAH ZEYTİN	108				
	EV YAPIMI MARMELAT	54	BAL	61	EV YAPIMI REÇEL	54	EW YAPIMI MARMELAT	54	SALATALIK	9				
	SÜT	114	SÜT	114	SÜT	114	SÜT	114	SÜT	114				
ÖĞLEN	MERCİMEK ÇORBASI	197	KREMLİ SEBZE ÇORBASI	165	EZOĞELİN ÇORBA	220	BUĞDAY ÇORBASI	228	DOMATES ÇORBASI	148				
	SEBZE GARNİTÖRLÜ İZGARA KÖFTE	330	ETLİ KURU FASÜLYE	198	İSKENDER	280	İZMİR KÖFTE	212	LAHANA DOLMA	320				
	KAPYA BİBERLİ BULGUR PILAVI	270	BENLİ PİRİNÇ PILAVI	285	ARPA ŞEHİRİYELİ PİRİNÇ PILAVI	270	DEREOTLU ERİŞTE KAVURMA	244	MAKARNA	150				
	MEYVE	70	MEYVE	70	LİMONATA	80	ELMA TATLISI	182	MEYVE	70				
	SALATA BAR	150	SALATA BAR	150	SALATA BAR	150	SALATA BAR	150	SALATA BAR	150				
İKİNDİ			MOZAIK PASTA	227	KISIR	175	SAKIZLI MUHALLEBİ	225	KARISIK KURUYEMİŞ	120				
TOPLAM KALORİ				1643		1723		1698		1744				
22.01.2018			23.01.2018			24.12.2018			25.01.2018			22.12.2017		
29.01.2018			30.01.2018			31.01.2018								
SÖMESTR														
TATİLİ														
SÖMESTR														
TATİLİ														

AÇIKLAMALAR

Her bir besin, içerisindeki besin değeri açısından birbirine benzer besinlerle 4 gruba toplanır. Bu gruplar; 'süt, etli tahıl, meyve ve sebze' grubudur. Yağ ve pekişirler ise ayrı olarak değerlendirilir. Bu besin gruplarının 1 porsiyonu ile ilgili ortalama miktarlar aşağıda tabloda verilmiştir. Çocukların, yağ gruplarına göre bir günde almaları 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 belirlerken okulda tüketilen ekmekek miktarları ve salata bardakları yiyecekler hesaplara katılmamıştır. Menülerin düzenlenmesi ve besin grubu ihtiyaçlarının hesaplanması beslenme ve diyet uzmanı tarafından gerçekleştirilmiştir.

BESİN GRUPLARI	1 porsiyon miktar
Süt grubu	1 su bardağı süt veya ayran veya 1 küçük kaşık yoğurt veya 1 dilim peynir
Et grubu	1 köfte kadar et veya 1 yumurta veya 4-5 yemek kaşığı kurubaklagil veya 1 yumurta
Tahıl grubu	1 ince dilim ekmekek 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	