



ÖZEL EVRİM OKULAR OCAK 2018 MENÜSÜ



KALORİ DEĞERLERİ (KCAL)		2.01.2018		3.01.2018		4.01.2018		5.01.2018	
SABAH		KAŞAR PEYNİRLİ BAGEZ SAND.	190	OPTIMAL TOST	275	EY YAPIMI AÇMA	200	YUMURTA-BEYAZ PEYNİR-ZEYTİN	305
		SÜT	114	SÜT	114	SÜT	114	SÜT	114
ÖĞLEN	RESMİ TATİL	TARHANA CORBASİ	204	MERCİMEK CORBASİ	197	HAVUÇ CORBASİ	180	EZOĞELİN CORBASİ	220
		ETLİ SEBZE GRATEN	258	KADINBUDU KÖFTE	385	ETLİ NOHUT YEMEĞİ	250	SOSLU MANTI	345
		SPAGETTI 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	LIMONLU BİSKÜVİLİ KUPTA MUHALLEBİ	278	MEYVE SALATASI	150
TOPLAM KALORİ			1393		1505		1545		1528

		2.01.2018		3.01.2018		4.01.2018		5.01.2018	
		Okulda Alınan	Okul Dışında	Okulda Alınan	Okul Dışında	Okulda Alınan	Okul Dışında	Okulda Alınan	Okul Dışında
5,5-9,5 yaş		1 SÜT	2 SÜT	1 SÜT	2 SÜT	2 SÜT	1 SÜT	2 SÜT	1 SÜT
		1 ET	2-3 ET	4 ET	1 ET	1 ET	2-3 ET	1 ET	2-3 ET
		5 TAHİL	1-5 TAHİL	7 TAHİL	0-3 TAHİL	7 TAHİL	0-3 TAHİL	7 TAHİL	0-3 TAHİL
		1 MEYVE	1-2 MEYVE	1 MEYVE	1-2 MEYVE	1 MEYVE	1-2 MEYVE	2 MEYVE	0-1 MEYVE
9,5-14 yaş		1 SÜT	2 SÜT	1 SÜT	1 SÜT	2 SÜT	1 SÜT	2 SÜT	1 SÜT
		1 ET	4-5 ET	4 ET	1-2 ET	1 ET	4-5 ET	1 ET	4-5 ET
		5 TAHİL	5-7 TAHİL	7 TAHİL	3-5 TAHİL	7 TAHİL	3-5 TAHİL	7 TAHİL	3-5 TAHİL
		1 MEYVE	1 MEYVE	1 MEYVE	1-2 MEYVE	1 MEYVE	1-2 MEYVE	2 MEYVE	1 SEBZE

KALORİ DEĞERLERİ (KCAL)		9.01.2018		10.01.2018		11.01.2018		12.01.2018	
SABAH		LABELLİ DOMATESLİ EKMEK	180	TOST EKMEĞİ ÜZERİNE YUMURTALI KAŞAR PEYNİRİ	210	YUMURTA-KAŞAR PEYNİR-ZEYTİN	325	Tam Tahıllı Meyveli Kahvaltılık Gevrek	198
		SÜT	114	SÜT	114	SÜT	114	SÜT	114
ÖĞLEN		EZOĞELİN CORBA	220	İSPANAK CORBASİ	105	TAVUKSUYU CORBA	171	SAFAK CORBA	140
		BEĞENDİLİ HİNDİ KAVURMA	270	ETLİ BEZELİ YEMEĞİ	210	ELMA DİLİM PATATESLİ KURU KÖFTE	380	ETLİ KAPUSKA YEMEĞİ	110
		İÇ PILAV	358	KOL BÖREĞİ	250	FESLEĞEN SOSLU MAKARNA	235	SERĞELİ KISIR	270
		MEYVE	70	MEYVE	70	MEYVE	70	AYVA TATLISI	262
		SALATA BAR	150	SALATA BAR	150	SALATA BAR	150	SALATA BAR	150
İKİNDİ		İRMIK HELVASI	292	EY YAPIMI GRANOLA BAR	133	TUZLU KURABİYE	120	MEYVE SALATASI	150
TOPLAM KALORİ			1564		1242		1565		1280

		9.01.2018		10.01.2018		11.01.2018		12.01.2018	
		Okulda Alınan	Okul Dışında	Okulda Alınan	Okul Dışında	Okulda Alınan	Okul Dışında	Okulda Alınan	Okul Dışında
5,5-9,5 yaş		1 SÜT	2 SÜT	1 SÜT	2 SÜT	1 SÜT	2 SÜT	2 SÜT	1 SÜT
		4 ET	1 ET	1 ET	2-3 ET	1 ET	2-3 ET	1 ET	2-3 ET
		6 TAHİL	0-4 TAHİL	6 TAHİL	0-4 TAHİL	7 TAHİL	0-3 TAHİL	8 TAHİL	0-2 TAHİL
		1 MEYVE	1-2 MEYVE	1 MEYVE	1 MEYVE	1 MEYVE	2 MEYVE	1 MEYVE	0-1 MEYVE
9,5-14 yaş		1 SÜT	2 SÜT	1 SÜT	2 SÜT	1 SÜT	2 SÜT	2 SÜT	1 SÜT
		4 ET	1-2 ET	1 ET	4-5 ET	1 ET	4-5 ET	2 ET	3-4 ET
		6 TAHİL	4-6 TAHİL	6 TAHİL	4-6 TAHİL	7 TAHİL	3-5 TAHİL	8 TAHİL	2-4 TAHİL
		1 MEYVE	1-2 MEYVE	1 MEYVE	1-2 MEYVE	1 MEYVE	0-1 MEYVE	0-1 MEYVE	1-2 MEYVE

KALORİ DEĞERLERİ (KCAL)		16.01.2018		17.01.2018		18.01.2018		19.01.2018	
SABAH		TAM BUĞDAY EKMEK ÜZERİNE KREM PEYNİR SALATALIK	200	OPTIMAL TOST	275	ÜÇGEN PEYNİR - ZEYTİN - HAVUÇ	175	KAŞAR PEYNİRLİ TOST	203
		SÜT	114	SÜT	114	SÜT	114	SÜT	114
ÖĞLEN		MERCİMEK CORBASİ	197	KREMALİ SEBZE CORBASİ	165	EZOĞELİN CORBA	220	BUĞDAY CORBASİ	228
		SEBZE GARNİTÖRLÜ İZGAARA KÖFTE	330	ETLİ KURU FASÜLYE	185	İSKENDER	280	İZMİR KÖFTE	212
		KAPYA BİBERLİ BULGUR PILAVI	270	BENLİ PİRİNÇ PILAVI	298	ARPA ŞEHRİYELİ PİRİNÇ PILAVI	270	DEREOTLU ERİŞTE KAVURMA	244
		MEYVE	70	MEYVE	70	LİMONATA	80	ELMA TATLISI	182
		SALATA BAR	150	SALATA BAR	150	SALATA BAR	150	SALATA BAR	150
İKİNDİ		MOZAİK PASTA	227	KISIR	175	SAKIZLI MUHALLEBİ	225	KARIŞIK KURUYEMİŞ	120
TOPLAM KALORİ			1558		1432		1514		1460

		16.01.2018		17.01.2018		18.01.2018		19.01.2018	
		Okulda Alınan	Okul Dışında	Okulda Alınan	Okul Dışında	Okulda Alınan	Okul Dışında	Okulda Alınan	Okul Dışında
5,5-9,5 yaş		1 SÜT	2 SÜT	1 SÜT	2 SÜT	1 SÜT	2 SÜT	1 SÜT	2 SÜT
		1 ET	1 ET	1 ET	4 ET	1 ET	4 ET	1 ET	2 ET
		6 TAHİL	0-4 TAHİL	7 TAHİL	0-3 TAHİL	6 TAHİL	0-4 TAHİL	7 TAHİL	0-3 TAHİL
		1 MEYVE	1-2 MEYVE	1 MEYVE	1-2 MEYVE	1 MEYVE	1 MEYVE	1 MEYVE	1-2 MEYVE
9,5-14 yaş		1 SÜT	2 SÜT	1 SÜT	2 SÜT	1 SÜT	2 SÜT	1 SÜT	2 SÜT
		4 ET	1-2 ET	1 ET	4-5 ET	1 ET	4-5 ET	2 ET	3-4 ET
		6 TAHİL	4-6 TAHİL	7 TAHİL	3-5 TAHİL	6 TAHİL	4-6 TAHİL	7 TAHİL	3-5 TAHİL
		1 MEYVE	1-2 MEYVE	1 MEYVE	1-2 MEYVE	1 MEYVE	1-2 MEYVE	1 MEYVE	1-2 MEYVE

KALORİ DEĞERLERİ (KCAL)		23.01.2018		24.12.2018		25.01.2018		22.12.2017	

KALORİ DEĞERLERİ (KCAL)		30.01.2018		31.01.2018					

AÇIKLAMALAR
Her bir besin içerisindeki besin öğeleri açısından birbirine benzer besinler 4 grupta toplanır. Bu gruplar; 'süt et tahıl meyve ve sebze' grubudur. Yağ ve şekerler ise ayrı olarak değerlendirilir.
Bu besin gruplarına 1 porسیون ile ilgili ortalama miktarlar aşağıda tablodadır.
Çocukların, yaş gruplarına göre bir günde alması gereken ortalama besin grupları miktarları aşağıda tablodadır.
Çocukların okulda verdikleri ve okul dışında yedikleri besin grupları miktarları da menüde gösterilmiştir.
Besin grubu ihtiyaçları belirlemek için okulda tüketilen ekmeç miktarları ve salata bardakları değerlendirilmelidir. Kullanılmamıştır.
Menülerin düzenlenmesi ve besin grubu ihtiyaçlarının hesaplanması beslenme ve diyet uzmanı tarafından gerçekleştirilmiştir.

Besin Öğeleri İçeren Besin Grupları	
BESİN GRUPLARI	1 porسیون miktarı
Süt grubu	1 su bardağı süt veya yarım veya 1 küçük kase yoğurt veya 1 dilim peyir
Et grubu	1 kÖfte kadar et veya 1 yumurta veya 4-5 yemek kaşığı kurubaklagil yemeği
Tahıl grubu	1 ince dilim ekmeç veya 2 yemek kaşığı pilav veya makarna veya 1 kase çorba
Sebzeler	1 küçük tabak (4-5 yemek kaşığı)
Meyveler	1 orta boy meyve

Yaş Gruplarına Göre Gerekli Besin Grubu Miktarları		
BESİN GRUPLARI	5-9,5 yaş	9,5-14 yaş
Süt grubu	3 porسیون	3 porسیون
Et grubu	4-5 porسیون	5-6 porسیون
Tahıl grubu	6-10 porسیون	10-12 porسیون
Sebzeler	1 porسیون	2 porسیون
Meyveler	2-3 porسیون	2-3 porسیون

*Yağ ve şeker ihtiyacı güne günlük beslenmeye eklenmelidir.