



ÖZEL EVRİM OKULLARI ŞUBAT 2018 MENÜSÜ



Kalori Değerleri (KCAL)	Kalori Değerleri (KCAL)	Kalori Değerleri (KCAL)	Kalori Değerleri (KCAL)
SABAH	ÖĞLEN	SÖMESTR TATILI	SÖMESTR TATILI

Kalori Değerleri (KCAL)	Kalori Değerleri (KCAL)	Kalori Değerleri (KCAL)	Kalori Değerleri (KCAL)
ÖĞLEN	SÖMESTR TATILI	SÖMESTR TATILI	U

İKİNCİ TOPLAM KALORI

Kalori Değerleri (KCAL)	Kalori Değerleri (KCAL)	Kalori Değerleri (KCAL)	Kalori Değerleri (KCAL)	Kalori Değerleri (KCAL)	Kalori Değerleri (KCAL)	Kalori Değerleri (KCAL)
SABAH	2/5/2018	2/6/2018	2/7/2018	2/8/2018	2/9/2018	
	BEYAZ PEYNİR 122 KARIŞIK ZEYTİN 108 TAHİN PEKMEZ 69 HAVUÇ 13 SÜT 114	PEYNİRLİ POĞAÇA 157 KAŞAR PEYNİRİ 127 YEŞİL ZEYTİN 108 EV YAPIMI REÇEL 54 İHLAMUR 7	HAŞLANMIŞ YUMURTA 75 BEYAZ PEYNİR 122 SİYAH ZEYTİN 108 BAL 61 SÜT 114	KAŞAR PEYNİRLİ TOST 210 BEYAZ PEYNİR 122 KARIŞIK ZEYTİN 108 EV YAPIMI MARMELAT 54 SÜT 114	BARDAKTA TAM TAHILLI GEVREK 198 SÜT 114	
ÖĞLEN	TARHANA ÇORBASI 204 ETLİ NOHUZ YEMEĞİ 250 TEL ŞEHRİYELİ PİRİNÇ PILAVI 362 MEYVE 70 SALATA BAR 150	BUĞDAY ÇORBASI 204 LAHANA DOLMASI 230 FESLEĞEN SOSLU MAKARNA 235 MEYVE 70 SALATA BAR 150	MERCİMEK ÇORBASI 197 PIZZA 480 KEŞKÜL 325 AYRAN 118 SALATA BAR 150	ŞAFAK ÇORBA 140 SAHAN KÖFTE 300 FİRİN MAKARNA 272 KOMPOSTO 144 SALATA BAR 150	EZOĞELİN ÇORBASI 220 KIYMALI KAŞARLI FİRİN PATATES 300 ERİŞTE KAVURMA 150 MEYVE 70 SALATA BAR 150	
İKİNCİ TOPLAM KALORI	TUZLU KURABİYE 125 1587	MEYVELİ MUHALLEBİ 220 1586	MEYVE SALATASI 150 1900	MEYVELİ YULUFLU YOĞURT 220 1834	MOZAIK PASTA 227	

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	2 SÜT	1 SÜT	2 SÜT	1 SÜT	2 SÜT	1 SÜT	1 SÜT	1 SÜT
2 ET	1-2 ET	2 ET	1-2 ET	1 ET	2-3 ET	4 ET	1-2 MEYVE	1 ET	2-3 ET
8 TAHİL	1-2 MEYVE	8 TAHİL	1-2 MEYVE	8 TAHİL	1 MEYVE	6 TAHİL	1 SEBZE	6 TAHİL	1 SEBZE
1 MEYVE	1 SEBZE	1 MEYVE	1 SEBZE	1 MEYVE	1 SEBZE	2 MEYVE	1 SEBZE	1 MEYVE	1 SEBZE
1 KURUBAKLAGİL		1 SEBZE							

Kalori Değerleri (KCAL)	Kalori Değerleri (KCAL)	Kalori Değerleri (KCAL)	Kalori Değerleri (KCAL)	Kalori Değerleri (KCAL)	Kalori Değerleri (KCAL)	Kalori Değerleri (KCAL)
SABAH	2/12/2018	2/13/2018	2/14/2018	2/15/2018	2/16/2018	
	LABNE PEYNİRLİ BUĞDAY EKMEĞİ 110 KAŞAR PEYNİRİ 127 SİYAH ZEYTİN 108 EV YAPIMI REÇEL 54 SÜT 114	OPTIMAL TOST 275 BEYAZ PEYNİR 122 KARIŞIK ZEYTİN 108 TAHİN PEKMEZ 69 TAZE SIKILMIŞ PORTAKAL SUYU 150	SADE ÖMLET 160 BEYAZ PEYNİR 122 ZEYTİN 108 EV YAPIMI REÇEL 54 SÜT 114	SİMİT 140 ÜÇGEN PEYNİR 45 SİYAH ZEYTİN 108 EV YAPIMI REÇEL 54 SÜT 114	TEREYAGLI BALLI BUĞDAY EKMEĞİ 140 BEYAZ PEYNİR 122 KARIŞIK ZEYTİN 108 HAVAÜÇ 13 SÜT 114	
ÖĞLEN	DOMATESLİ TEL ŞEHRİYELİ ÇORBASI 176 İSKENDER 280 ARPA ŞEHRİYELİ PİRİNÇ PILAVI 270 LİMONATA 80 SALATA BAR 150	MERCİMEK ÇORBASI 197 ETLİ BEZELYE 210 BULGUR PILAVI 212 KREMKARAMEL 144 SALATA BAR 150	EZOĞELİN ÇORBASI 220 SOSLU MANTI 345 BARBUNYA 220 MEYVE 70 SALATA BAR 150	KREMALİ SERBEZ ÇORBASI 165 İZMİR KÖFTE 270 MELEK PILAVI 355 MEYVE 70 SALATA BAR 150	DÜĞÜN ÇORBASI 142 ETLİ KURU FASÜLYE 185 NANELİ BULGUR PILAVI 270 SÜTLAÇ 250 SALATA BAR 150	
İKİNCİ TOPLAM KALORI	MEYVE 70 1539	MEYVE 70 1707	TIRAMİSU 277 1840	CEVİZLİ KEK 170 1534	MEYVE SALATASI 150 1644	

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	1 SÜT	2 SÜT	1 SÜT	2 SÜT	2 SÜT	2 SÜT
4 ET	1-2 MEYVE	1 ET	2-3 ET	1 ET	1 ET	2-3 ET	1-2 MEYVE	2 ET	2-3 ET
6 TAHİL	1 SEBZE	8 TAHİL	1-2 MEYVE	10 TAHİL	1-2 MEYVE	7 TAHİL	1 SEBZE	8 TAHİL	0-1 MEYVE
1 MEYVE		1 MEYVE	1 SEBZE	1 MEYVE	1 SEBZE	1 MEYVE		2 MEYVE	1 SEBZE
		1 SEBZE		1 KURUBAKLAGİL				1 KURUBAKLAGİL	

Kalori Değerleri (KCAL)	Kalori Değerleri (KCAL)	Kalori Değerleri (KCAL)	Kalori Değerleri (KCAL)	Kalori Değerleri (KCAL)	Kalori Değerleri (KCAL)	Kalori Değerleri (KCAL)
SABAH	2/19/2018	2/20/2018	2/21/2018	2/22/2018	2/23/2018	
	MILFÖY BÖREĞİ 220 BEYAZ PEYNİR 122 SİYAH ZEYTİN 108 EV YAPIMI REÇEL 54 SÜT 114	HAŞLANMIŞ YUMURTA 75 KAŞAR PEYNİRİ 127 YEŞİL ZEYTİN 108 EV YAPIMI MARMELAT 54 SÜT 114	AÇMA 200 BEYAZ PEYNİR 122 KARIŞIK ZEYTİN 108 TAHİN PEKMEZ 69 SÜT 114	BEYAZ PEYNİR 122 KARIŞIK ZEYTİN 108 BAL 61 HAVAÜÇ 13 İHLAMUR 7	BEYAZ PEYNİR 122 KARIŞIK ZEYTİN 108 EV YAPIMI MARMELAT 54 HAVAÜÇ 13 SÜT 114	
ÖĞLEN	EZOĞELİN ÇORBA 220 PÜRELİ ROSTO KÖFTE 320 ZEYTİN SOSLU MAKARNA 280 SÜPANGLE 250 SALATA BAR 150	İSPANAK ÇORBASI 105 ETLİ NOHUZ YEMEĞİ 250 SADE PİRİNÇ PILAVI 342 MEYVE 70 SALATA BAR 150	DOMATES ÇORBASI 148 HAMBURGER 500 AYRAN 114 ŞANTLI ELMA TATLISI 182 SALATA BAR 150	MERCİMEK ÇORBASI 197 YUMURTALI İSPANAK 220 PEYNİRLİ SU BÖREĞİ 200 MEYVE 70 SALATA BAR 150	YAYLA ÇORBA 148 PATATES OTURTMA 230 FESLEĞEN SOSLU MAKARNA 255 MEYVE 70 SALATA BAR 150	
İKİNCİ TOPLAM KALORI	MEYVE SALATASI 150 1988	SÜTLAÇ 250 1645	KURUYEMİŞ 120 1827	MEYVELİ TART 154 1302	MEYVELİ YULUFLU KURABİYE 150 1414	

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	2 SÜT	1 SÜT	1 SÜT	2 SÜT	1 SÜT	2 SÜT	1 SÜT	2 SÜT
4 ET	1-2 MEYVE	1 ET	2-3 ET	4 ET	1-2 MEYVE	1 ET	2-3 ET	1 ET	2-3 ET
8 TAHİL	1 SEBZE	6 TAHİL	1-2 MEYVE	8 TAHİL	1 SEBZE	7 TAHİL	0-1 MEYVE	8 TAHİL	1-2 MEYVE
1 MEYVE		1 MEYVE	1 SEBZE	1 MEYVE	1 SEBZE	2 MEYVE	1 MEYVE	1 MEYVE	1 SEBZE
		1 KURUBAKLAGİL							

Kalori Değerleri (KCAL)	Kalori Değerleri (KCAL)	Kalori Değerleri (KCAL)	Kalori Değerleri (KCAL)	Kalori Değerleri (KCAL)	Kalori Değerleri (KCAL)
SABAH	2/26/2018	2/27/2018	2/28/2018	2/29/2018	
	DOMATES SOSLU KAŞARLI TOST 220 BEYAZ PEYNİR 122 KARIŞIK ZEYTİN 108 EV YAPIMI REÇEL 54 SÜT 114	HAŞLANMIŞ YUMURTA 75 KAŞAR PEYNİRİ 127 SİYAH ZEYTİN 108 TAHİN HELVA 70 SÜT 114	PATATESLİ BÖREK 220 KAŞAR PEYNİRİ 127 KARIŞIK ZEYTİN 108 BAL 61 SÜT 114	BEYAZ PEYNİR 122 KARIŞIK ZEYTİN 108 EV YAPIMI MARMELAT 54 HAVAÜÇ 13 SÜT 114	
ÖĞLEN	MERCİMEK ÇORBA 197 ETLİ BEZELYE YEMEĞİ 210 ARPA ŞEHRİYELİ PİRİNÇ PILAVI 270 İRMİK HELVASI 202 SALATA BAR 150	EZOĞELİN ÇORBA 220 KIYMALI FİRİN KARNABAHAHAR 170 BULGUR PILAVI 212 MEYVE 70 SALATA BAR 150	MİNSTRONE ÇORBA 110 ERİŞLİ KÖFTE 220 PEYNİR SOSLU MAKARNA 244 SAKIZLI MUHALLEBİ 225 SALATA BAR 150		
İKİNCİ TOPLAM KALORI	MEYVE SALATASI 150 1797	PASKALYA ÇÖREĞİ 300 1611	YULUFLU MEYVELİ YOĞURT 220 1799		

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 ET	2-3 ET	4 ET	1-2 MEYVE	1 ET	2-3 ET
5 TAHİL	1-2 MEYVE	1 MEYVE	1 SEBZE	7 TAHİL	1-2 MEYVE
1 MEYVE				1 MEYVE	1 SEBZE
1 SEBZE					
				1 KURUBAKLAGİL	

ACIKLAMALAR
Her bir besin, içerisindeki besin öğeleri açısından birbirine bemsiz 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 tablodan verilmektedir.
Çocukların, yaş gruplarına göre bir günde almaları gereken ortalama besin grupları miktarları aşağıda tablodan verilmektedir.
Çocukların okulda reddikleri ve okul dışındaki yemekleri gereken besin grupları miktarları da menüde gösterilmektedir.
Besin grubu ihtiyacıyla belirlenmiş okulda tüketilen öğelerin miktarları ve sabaşa başlıca yiyecekler besinlere katılmamıştır.
Menülerin düzenlenmesi ve besin grubu ihtiyacınının hesaplanması besleme ve diyet uzmanı tarafından gerçekleştirilmiştir.

Besin Grubu	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 ekmele veya 2 yemek kaşığı pilav veya makarna veya 1 kase orza
Sebzeler	1 küçük tabak (4-5 yemek kaşığı)
Meyveler	1 orta boy meyve

Besin Grubu	4-6 yaş
Süt grubu	3 porsiyon
Et grubu	3-4 porsiyon
Tahıl grubu	5-6 porsiyon
Sebzeler	1 porsiyon
Meyveler	1-2 porsiyon