



## ÖZEL EVRİM OKULLARI EKİM 2023 MENÜSÜ



	2.10.2023	Kalori Değerleri (KCAL)	3.10.2023	Kalori Değerleri (KCAL)	4.10.2023	Kalori Değerleri (KCAL)	5.10.2023	Kalori Değerleri (KCAL)	6.10.2023	Kalori Değerleri (KCAL)
<b>SARAH</b>	HAŞLANMIŞ YUMURTA BEYAZ PEYNİR SİYAH VE YEŞİL ZEYTİN HAVUÇ SÜT	37,5 30 30 13 44	KAŞAR PEYNİR SİYAH VE YEŞİL ZEYTİN DOMATES / SALATALIK EV YAPIMI REÇEL LİMONATA	53 30 22 45 40	OMLET LABNE SALATALIK / HAVUÇ EV YAPIMI REÇEL SÜT	60 30 22 45 44	BEYAZ PEYNİR SİYAH VE YEŞİL ZEYTİN MARUL / DOMATES TAHİN PEKMEZ SÜT	30 30 20 45 44	LABNE SİYAH VE YEŞİL ZEYTİN SALATALIK / MEYVE BAL SÜT	30 30 39 33 44
<b>ÖĞLEN</b>	DOMATES ÇORBA MANTI ZEYTİNYAĞLI TAZE FASULYE MEYVE	148 254 200 70	YAYLA ÇORBA İZMİR KÖFTE FESLEĞEN SOSLU MAKARNA MEYVE	148 400 215 70	EZOĞELİN ÇORBA SANDAL SEFASI PATATESLİ SU BÖREĞİ KOMPOSTO	220 320 230 100	DÜĞÜN ÇORBASI GEMİCİ USULÜ KURU FASULYE PİRİNÇ PİLAVI MEYVE	142 185 249 70	MERCİMEK ÇORBASI TAVUK SİNİTZEL DOMATES SOSLU MAKARNA AYRAN	197 285 215 64
<b>İKİNDİ TOPLAMKALORI</b>	ELMA TOPLARI	125	MEYVELİ YOĞURT	150	MEYVE SALATASI	150	ORTASI MEYVELİ KURABIYE	214	MEYVE SALATASI	150
		<b>826,5</b>		<b>1023</b>		<b>1071</b>		<b>1029</b>		<b>1087</b>
	9.10.2023	Kalori Değerleri (KCAL)	10.10.2023	Kalori Değerleri (KCAL)	11.10.2023	Kalori Değerleri (KCAL)	12.10.2023	Kalori Değerleri (KCAL)	13.10.2023	Kalori Değerleri (KCAL)
<b>SARAH</b>	HAŞLANMIŞ YUMURTA BEYAZ PEYNİR SİYAH VE YEŞİL ZEYTİN BAL / KURU ÜZÜM SÜT	37,5 30 30 62 44	LABNE PEYNİR SİYAH VE YEŞİL ZEYTİN DOMATES VE SALATALIK EV YAPIMI REÇEL SÜT	30 30 22 45 44	KAŞAR PEYNİR SİYAH VE YEŞİL ZEYTİN HAVUÇ / MARUL MEYVE SÜT	53 30 20 30 44	SÜTLÜ YUMURTA BEYAZ PEYNİR SİYAH VE YEŞİL ZEYTİN EV YAPIMI REÇEL SÜT	76 30 30 45 44	LABNE PEYNİR SİYAH VE YEŞİL ZEYTİN SALATALIK / DOMATES TAHİN PEKMEZ SÜT	30 30 22 45 44
<b>ÖĞLEN</b>	EZOĞELİN ÇORBA KIYMALI İSPANAK PEYNİR SOSLU MAKARNA MEYVE	220 173 245 70	DOMATES ÇORBA HİNDİ BEĞENDİ PİRİNÇ PİLAVI CACIK	148 270 249 40	YAYLA ÇORBA NOHUT BULGUR PİLAVI MEYVE	148 180 210 70	ŞEHRİYE ÇORBASI PATATES OTURTMA FESLEĞEN SOSLU MAKARNA MEYVE	176 144 215 70	MERCİMEK ÇORBA PIZZA AYRAN MEYVE	197 335 64 70
<b>İKİNDİ TOPLAMKALORI</b>	PUDİNG	150	KRUDİTE	70	MEYVE SALATASI	150	MEYVELİ YOĞURT	150	TIRAMISU	237
		<b>1061,5</b>		<b>948</b>		<b>935</b>		<b>980</b>		<b>1074</b>
	16.10.2023	Kalori Değerleri (KCAL)	17.10.2023	Kalori Değerleri (KCAL)	18.10.2023	Kalori Değerleri (KCAL)	19.10.2023	Kalori Değerleri (KCAL)	20.10.2023	Kalori Değerleri (KCAL)
<b>SARAH</b>	HAŞLANMIŞ YUMURTA BEYAZ PEYNİR SİYAH VE YEŞİL ZEYTİN EV YAPIMI REÇEL / SALATALIK SÜT	37,5 30 30 54 44	KAŞAR PEYNİR SİYAH VE YEŞİL ZEYTİN TAHİN PEKMEZ HAVUÇ / MARUL SÜT	53 30 45 20 44	LABNE SİYAH VE YEŞİL ZEYTİN DOMATES / SALATALIK EV YAPIMI REÇEL LİMONATA	30 30 22 45 40	SEBZELİ OMLET BEYAZ PEYNİR SİYAH VE YEŞİL ZEYTİN MEYVE SÜT	65 30 30 30 44	KAŞAR PEYNİR SİYAH VE YEŞİL ZEYTİN SALATALIK / HAVUÇ BAL LİMONATA	53 30 22 33 40
<b>ÖĞLEN</b>	TEL ŞEHRİYE Lİ ŞAFAK ÇORBA TAVUK DÖNER PİRİNÇ PİLAVI AYRAN	179 190 249 64	MERCİMEK ÇORBA KABAK DOLMA PATATESLİ SU BÖREĞİ KOMPOSTO	197 270 230 100	DOMATES ÇORBA İZGARA KÖFTE BULGUR PİLAVI AYRAN	148 400 210 64	YAYLA ÇORBA GARNİTÜRLÜ YEŞİL MERCİMEK DOMATES SOSLU MAKARNA MEYVE	148 200 215 70	EZOĞELİN ÇORBA BOSTAN KEBABİ KUSKUS CACIK	220 245 200 40
<b>İKİNDİ</b>	KRUDİTE	70	MUHALLEBİ	150	MEYVELİ MİLFÖY PASTA	196	MEYVELİ YOĞURT	150	MEYVE SALATASI	150
		<b>947,5</b>		<b>1139</b>		<b>1185</b>		<b>982</b>		<b>1033</b>
	23.10.2023	Kalori Değerleri (KCAL)	24.10.2023	Kalori Değerleri (KCAL)	25.10.2023	Kalori Değerleri (KCAL)	26.10.2023	Kalori Değerleri (KCAL)	27.10.2023	Kalori Değerleri (KCAL)
<b>SARAH</b>	HAŞLANMIŞ YUMURTA LABNE SİYAH VE YEŞİL ZEYTİN EV YAPIMI REÇEL / SALATALIK SÜT	37,5 30 30 54 44	KAŞAR PEYNİR SİYAH VE YEŞİL ZEYTİN DOMATES / MARUL TAHİN PEKMEZ SÜT	53 30 20 45 44	OMLET KAŞAR PEYNİR SİYAH VE YEŞİL ZEYTİN MEYVE / SALATALIK LİMONATA	60 53 30 39 40	BEYAZ PEYNİR SİYAH VE YEŞİL ZEYTİN HAVUÇ / KAPYA BİBER BAL SÜT	30 30 28 33 44	LABNE SİYAH VE YEŞİL ZEYTİN SALATALIK / CEVİZ EV YAPIMI REÇEL SÜT	30 30 54 45 44
<b>ÖĞLEN</b>	ZENCEFİLLİ HAVUÇ ÇORBASI ETLİ TAZE FASULYE TEL ŞEHRİYE Lİ BULGUR PİLAVI MEYVE	167 150 227 70	YAYLA ÇORBASI ASYA USULÜ KURU TAVUK DEREOTLU ERIŞTE MEYVE	148 356 200 70	DÜĞÜN ÇORBASI GEMİCİ USULÜ KURU FASULYE PİRİNÇ PİLAVI MEYVE	142 185 249 70	MERCİMEK ÇORBA KARİŞİK MUSAKKA KUSKUS MEYVE	197 192 200 70	EZOĞELİN ÇORBA KIRKAĞAÇ KÖFTE FESLEĞEN SOSLU MAKARNA MEYVE	220 330 215 70
<b>İKİNDİ TOPLAMKALORI</b>	MEYVELİ YOĞURT	150	HAVUÇLU KEK	206	TRUFF	125	MEYVE SALATASI	150	MOZAİK PASTA	196
		<b>959,5</b>		<b>1172</b>		<b>993</b>		<b>974</b>		<b>1234</b>
	30.10.2023	Kalori Değerleri (KCAL)	31.10.2023	Kalori Değerleri (KCAL)						
<b>SARAH</b>	HAŞLANMIŞ YUMURTA BEYAZ PEYNİR	37,5 30	KAŞAR PEYNİR SİYAH VE YEŞİL ZEYTİN	53 30						