



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)
SABAH										
	HAŞLANMIŞ YUMURTA BEYAZ PEYNİR SIYAH VE YEŞİL ZEYTİN REÇEL SÜT	37,5 60 30 45 88	BRUSCETTA LİMONATA	105 80	AÇMA SÜT	207 88	CLİP SANDVIÇ SÜT	180 88	SAÇAKLI SÜT	184 88
ÖĞLEN	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 PIRINÇ PILAVI MEYVE	142 185 249 70	MERCİMEK ÇORBASI TAVUK ŞİNTZEL DOMATES SOSLU MAKARNA AYRAN	197 285 215 64
İKİNDİ	ELMALI PROFİTEROL	201	BİSKÜVİLİ PASTA	196	SMOOTHİE		ORTASI MEYVELİ KURABIYE	214	MEYVE SALATASI	150
TOPLAMKALORI		1133,5		1214		1165		1128		1183
	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)
SABAH										
	SİMİT SÜT	208 88	KAŞARLI SALATALIKLI BAGET SANDVIÇ SÜT	181 88	FRANZIZ TOSTU LİMONATA	97 80	GİRİT EZMELİ KIZARMIŞ BAGET EKMEK SÜT	106 88	KAŞAR PEYNİR SIYAH VE YEŞİL ZEYTİN HAVUÇ / SALATALIK EV YAPIMI REÇEL SÜT	106 30 22 45 88
ÖĞLEN	EZOĞELİN ÇORBA KIYMALI İSPANAK PEYNİR SOSLU MAKARNA MEYVE	220 173 245 70	DOMATES ÇORBA HİNDİ BEĞENDİ PIRINÇ PILAVI CACIK	148 270 249 40	YAYLA ÇORBA NOHUT BULGUR PILAVI MEYVE	148 180 210 70	ŞEHİRİYE ÇORBASI PATATES OTURTMA FESLEĞEN SOSLU MAKARNA MEYVE	176 144 215 70	MERCİMEK ÇORBA PIZZA AYRAN MEYVE	197 335 64 70
İKİNDİ	PUDİNG	150	MINİ PIZZA	190	ÜZÜMLÜ KESME ÇÖREK	191	MEYVELİ YOĞURT	150	TİRAMİSU	237
TOPLAMKALORI		1154		1166		976		949		1194
	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)
SABAH										
	POĞAÇA SÜT	214 88	TEREYAĞLI BALLI BAGET SANDVIÇ SÜT	203 88	OPTİMAL TOST SÜT	130 88	BEYAZ PEYNİR SIYAH VE YEŞİL ZEYTİN CEVİZ / HAVUÇ BAL SÜT	60 30 58 33 88	BRUSCETTA LİMONATA	105 80
ÖĞLEN	TEL ŞEHİRİYELİ ŞAFAK ÇORBA TAVUK DÖNER PIRINÇ PILAVI AYRAN	179 190 249 64	MERCİMEK ÇORBA KABAK DOLMA PATATESLİ SU BÖREĞİ KOMPOSTO	197 270 230 100	DOMATES ÇORBA IZGARA KÖFTE BULGUR PILAVI AYRAN	148 400 210 64	YAYLA ÇORBA GARNİTÖRLÜ YEŞİL MERCİMEK DOMATES SOSLU MAKARNA MEYVE	148 200 215 70	EZOĞELİN ÇORBA BOSTAN KEBABİ KUSKUS CACIK	220 245 200 40
İKİNDİ	MEYVELİ TART	219	MUHALLEBİ	150	MEYVELİ MİLFÖY PASTA	196	SUSAMLI HALKA	210	PATATESLİ MİNİ PIZZA	190
TOPLAMKALORI		1203		1238		1236		1112		1080
	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)
SABAH										
	BEYAZ PEYNİRLİ SALATALIKLI BAGET SANDVIÇ SÜT	183 88	HAŞLANMIŞ YUMURTA KAŞAR PEYNİR SIYAH VE YEŞİL ZEYTİN TAHİN PEKMEZ SÜT	37,5 106 30 45 88	CLİP SANDVIÇ LİMONATA	180 80	PATATESLİ MİLFÖY BÖREK SÜT	235 88	SİMİT SÜT	208 88
ÖĞLEN	ZENCEFİLLİ HAVUÇ ÇORBASI ETLİ TAZE FASULYE TEL ŞEHİRİYELİ BULGUR PILAVI MEYVE	167 150 227 70	YAYLA ÇORBASI ASYA USULÜ TAVUK DEREOTLU ERİŞTE MEYVE	148 356 200 70	DÜĞÜN ÇORBASI GEMİCİ USULÜ KURU FASULYE PIRINÇ PILAVI MEYVE	142 185 249 70	MERCİMEK ÇORBA KARIŞIK MİUSAKKA KUSKUS MEYVE	197 192 200 70	EZOĞELİN ÇORBA KIRKAĞAÇ KÖFTE FESLEĞEN SOSLU MAKARNA MEYVE	220 330 215 70
İKİNDİ	PEYNİRLİ SU BÖREĞİ	230	HAVUÇLU KEK	206	TRUFF	125	AY ÇEKİRDEKLİ TUZLU KURABIYE	214	BİSKÜVİLİ PASTA	196
TOPLAMKALORI		1115		1286,5		1031		1196		1327