ÖZEL EVRİM OKULLARI ANA OKULU OCAK 2024 MENÜSÜ

	1.01.2024		2.01.2024		3.01.2024		4.01.2024		5.01.2024	Kalori Değerleri (KCAL)
SABAH			HAŞLANMIŞ YUMURTA BEYAZ PEYNIR SIYAH VE YEŞIL ZEYTIN HAVUÇ / EV YAPIMI REÇEL SUT	37,5 30 30 58 44	KAŞAR PEYNİRİ SIYAH VE YEŞIL ZEYTIN SALATALIK / KAPYA BIBER BAL LIMONATA	53 30 24 33 40	LABNE SIYAH VE YEŞIL ZEYTIN HAVUÇ / MARUL TAHIN PEKMEZ IHLAMUR	30 30 20 45 7	SEBZELİ OMLET BEYAZ PEYNIR SIYAH VE YEŞIL ZEYTIN EV YAPIMI REÇEL SUT	65 30 30 45 44
OGLEN	YILBAŞI ERTESI TATILI		DOMATES ÇORBASI ETLI BEZELYE PIRINÇ PILAVI MEYVE	148 210 249 70	MERCIMEK ÇORBA TAVUKLU ANKARA TAVA ZEYTINYAGLI TAZE FASULYE MEYVE	197 238 200 70	YAYLA ÇORBA GARNITURLU YEŞIL MERCIMEK PEYNIRLI SU BOREGI KOMPOSTO	148 200 230 100	EZOGELIN ÇORBA KARNABAHAR MANTISI KUSKUS MEYVE	220 213 200 70
IKINDI			HAVUÇLU TARÇINLI KEK	206	MEYVE	70	DONUT	236	KRUDITE	70
TOPLAMKALORI				**1082,5**		**955**		**1046**		**987**

	8.01.2024	Kalori Değerleri (KCAL)	9.01.2024	Kalori Değerleri (KCAL)	10.01.2024	Kalori Değerleri (KCAL)	11.01.2024	Kalori Değerleri (KCAL)	12.01.2024	Kalori Değerleri (KCAL)
SABAH	BEYAZ PEYNİR SIYAH VE YEŞIL ZEYTIN TAHIN PEKMEZ HAVUÇ / MARUL SUT	30 30 45 20 44	LABNE PEYNİR SIYAH VE YEŞIL ZEYTIN SALATALIK / PATATES EV YAPIMI REÇEL LIMONATA	30 30 44 45 40	KAŞAR PEYNİR SIYAH VE YEŞIL ZEYTIN MARUL/ CEVIZ EV YAPIMI REÇEL SUT	53 30 52 45 44	SÜTLÜ YUMURTA BEYAZ PEYNIR SIYAH VE YEŞIL ZEYTIN BAL IHLAMUR	76 30 30 33 7	KAŞAR PEYNİR SIYAH VE YEŞIL ZEYTIN HAVUÇ / MEYVE EV YAPIMI REÇEL SUT	53 30 43 45 44
OGLEN	KREMALI SEBZE ÇORBASI PILAV USTU ET DONER AYRAN MEYVE	179 439 64 70	EZOGELIN ÇORBA KIYMALI ISPANAK DOMATES SOSLU MAKARNA MEYVE	220 173 215 70	DOMATES ÇORBA MANISA USULÜ NOHUT PİRİNÇ PİLAVI MEYVE	148 180 249 70	MERCIMEK ÇORBASI ETLI TERBIYELI KEREVIZ FIRIN MAKARNA SUPANGLE	197 105 245 150	YAYLA ÇORBA KADINBUDU KÖFTE ZEYTİNYAĞLI BARBUNYA MEYVE	148 361 200 70
İKİNDİ	BOMBOLONİ	135	PUDİNG	150	KRUDİTE	70	MEYVELİ YOĞURT	150	ÇİFT RENKLİ KEK	206
TOPLAMKALORİ		**1056**		**1017**		**941**		**1023**		**1200**

	15.01.2024	Kalori Değerleri (KCAL)	16.01.2024	Kalori Değerleri (KCAL)	17.01.2024	Kalori Değerleri (KCAL)	18.01.2024	Kalori Değerleri (KCAL)	19.01.2024	Kalori Değerleri (KCAL)
SABAH	KAŞAR PEYNIR SİYAH VE YEŞİL ZEYTİN BAL MEYVE / HAVUÇ SÜT	53 30 33 43 44	HAŞLANMIŞ YUMURTA BEYAZ PEYNİR SİYAH VE YEŞİL ZEYTİN KAPYA BİBER / MARUL SÜT	37,5 30 30 22 44	LABNE SİYAH VE YEŞİL ZEYTİN SALATALIK / MEYVE EV YAPIMI REÇEL IHLAMUR	30 30 43 45 7	KAŞAR PEYNIR SİYAH VE YEŞİL ZEYTİN HAVUÇ / CEVİZ TAHİN PEKMEZ LİMONATA	53 30 54 45 40	OMLET BEYAZ PEYNİR SİYAH VE YEŞİL ZEYTİN KAPYA BİBER / SALATALIK SÜT	60 30 30 24 44
ÖĞLEN	EZOGELİN ÇORBA TAVUKLU NOHUTLU PİRİNÇ PİLAVI ZEYTİNYAĞLI KEREVİZ AYRAN	220 400 200 64	DOMATES ÇORBA PATATES OTURTMA BULGUR PİLAVI CACIK	148 144 210 40	DÜĞÜN ÇORBASI GEMİCİ USULÜ KURU FASULYE PİRİNÇ PİLAVI MEYVE	142 184 249 70	MERCİMEK ÇORBA PİZZA AYRAN MEYVE	197 335 64 70		
İKİNDİ	MEYVE	70	BROWNİE	191	KRUDİTE	70	BİSKÜVİLİ PASTA	196		
		1157		**896,5**		**870**		**1084**		**188**

	22.01.2024	Kalori Değerleri (KCAL)	23.01.2024	Kalori Değerleri (KCAL)	24.01.2024	Kalori Değerleri (KCAL)	25.01.2024	Kalori Değerleri (KCAL)	26.01.2024	Kalori Değerleri (KCAL)
SABAH										
ÖĞLEN	YARIYIL TATİLİ		YARIYIL TATİLİ		YARIYIL TATİLİ		YARIYIL TATİLİ		YARIYIL TATİLİ	
İKİNDİ										
TOPLAMKALORİ										

	29.01.2024	Kalori Değerleri (KCAL)	30.01.2024	Kalori Değerleri (KCAL)	31.01.2024	lori Değerleri (KCAL)		Kalori Değerleri (KCAL)		
SABAH										