ÖZEL EVRİM OKULLARI OCAK 2024 MENÜSÜ

	1.01.2024		2.01.2024		3.01.2024	Kalori Değerleri (KCAL)	4.01.2024	Kalori Değerleri (KCAL)	5.01.2024	Kalori Değerleri (KCAL)
SABAH			AÇMA SUT	207 88	TEREYAGLI BALLI BAGET EKMEK LIMONATA	203 80	PATATESLI YUMURTA SUT	130 88	KAŞAR PEYNİR SIYAH VE YEŞIL ZEYTIN HAVUÇ / SALATALIK EV YAPIMI REÇEL SUT	53 30 22 45 88
OGLEN	YILBAŞI ERTESI TATILI		DOMATES ÇORBASI ETLI BEZELYE PIRINÇ PILAVI MEYVE	148 210 249 70	MERCİMEK 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	EZOGELİN ÇORBA KARNABAHAR MANTISI KUSKUS MEYVE	220 213 200 70
İKİNDİ			HAVUÇLU TARÇINLI KEK	206	CLUP SANDVİÇ	180	DONUT	236	TRUFF	125
TOPLAMKALORİ				1178		1168		1132		1066

	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					HAŞLANMIŞ YUMURTA	37,5				
	SİMİT SUT	208 88	POĞAÇA LIMONATA	214 80	BEYAZ PEYNİR SIYAH VE YEŞIL ZEYTIN HAVUÇ / TAHIN PEKMEZ SÜT	30 30 58 88	OPTİMAL TOST SUT	130 88	MİLFÖY ÇUBUĞU SUT	140 88
OGLEN	KREMALI SEBZE ÇORBASI PİLAV ÜSTÜ ET DÖNER AYRAN MEYVE	179 439 64 70	EZOGELIN ÇORBA KIYMALI ISPANAK DOMATES SOSLU MAKARNA MEYVE	220 173 215 70	DOMATES ÇORBA MANİSA USULÜ NOHUT PIRINÇ PILAVI MEYVE	148 180 249 70	MERCIMEK ÇORBASI ETLİ TERBİYELİ KEREVİZ FIRIN MAKARNA SUPANGLE	197 105 245 150	YAYLA ÇORBA KADINBUDU KÖFTE ZEYTINYAGLI BARBUNYA MEYVE	148 361 200 70
İKİNDİ	BOMBOLONİ	135	PUDİNG	150	KURUYEMİŞ	150	MİNİ PİZZA	190	ÇİFT RENKLİ KEK	206
TOPLAMKALORİ		1183		1122		1040,5		1105		1213

	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							HAŞLANMIŞ YUMURTA KAŞAR PEYNİR SIYAH VE YEŞIL ZEYTİN SALATALIK / HAVUÇ SUT	37,5 53 30 22 88		
	AÇMA SÜT	207 88	FRANSIZ TOST SÜT	97 88	BRUSCETTA LİMONATA	105 80			SAÇAKLI SÜT	184 88
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	KARNE GÜNÜ	
İKİNDİ	MEYVE	70	BROWNİE	191	MERCİMEKLİ RULO BÖREK	238	BİSKÜVİLİ PASTA	196		
		1249		918		1068		1092,5		272

	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										