



ÖZEL EVRİM OKULLARI ANA OKULU ŞUBAT 2024 MENÜSÜ



							1.02.2024		2.02.2024	Kalori Değerleri (KCAL)
SABAH										
ÖĞLEN							YARIYIL TATILI		YARIYIL TATILI	
İKİNDİ TOPLAMKALORI										
	5.02.2024	Kalori Değerleri (KCAL)	6.02.2024	Kalori Değerleri (KCAL)	7.02.2024	Kalori Değerleri (KCAL)	8.02.2024	Kalori Değerleri (KCAL)	9.02.2024	Kalori Değerleri (KCAL)
SABAH	BEYAZ PEYNİR SIYAH VE YEŞİL ZEYTİN TAHİN PEKMEZ HAVUÇ / MARUL SÜT	30 30 45 20 44	HASLANMIŞ YUMURTA LABNE SIYAH VE YEŞİL ZEYTİN KAPYA BİBER / EV YAPIMI REÇEL SÜT	37,5 30 30 60 44	KASAR PEYNİR SIYAH VE YEŞİL ZEYTİN KURU İNCİR SALATALIK / MAYDANOZ LİMONATA	53 30 50 14 40	SÜTLÜ YUMURTA BEYAZ PEYNİR SIYAH VE YEŞİL ZEYTİN BAL İHLAMUR	76 30 30 33 7	KASAR PEYNİR SIYAH VE YEŞİL ZEYTİN HAVUÇ / MEYVE EV YAPIMI REÇEL SÜT	53 30 43 45 40
ÖĞLEN	TARHANA ÇORBA IZGARA KÖFTE PIRINÇ PILAVI AYRAN	204 400 249 64	MERCİMEK ÇORBA KARNABAHAAR MANTISI ERİSTE MEYVE	197 213 200 70	DOMATES ÇORBA GEMİCİ USULÜ KURU FASULYE PIRINÇ PILAVI CACIK	148 185 249 40	EZOĞELİN ÇORBA FİRİN PATATES BULGUR PILAVI MEYVE	220 144 210 70	YAYLA ÇORBA ASYA USULÜ TAVUK KUSKUS MEYVE	148 356 200 70
İKİNDİ TOPLAMKALORI	BİSKÜVİLİ PASTA	196 1262	KRUDİTE	70 951,5	MEYVE	70 879	SÜTLAÇ	150 970	MEYVELİ YOĞURT	150 1135
	12.02.2024	Kalori Değerleri (KCAL)	13.02.2024	Kalori Değerleri (KCAL)	14.02.2024	Kalori Değerleri (KCAL)	15.02.2024	Kalori Değerleri (KCAL)	16.02.2024	Kalori Değerleri (KCAL)
SABAH	KAŞAR PEYNİR SIYAH VE YEŞİL ZEYTİN BAL MEYVE / HAVUÇ SÜT	53 30 33 43 44	HASLANMIŞ YUMURTA BEYAZ PEYNİR SIYAH VE YEŞİL ZEYTİN KAPYA BİBER / MARUL SÜT	37,5 30 30 22 44	LABNE SIYAH VE YEŞİL ZEYTİN SALATALIK / MEYVE EV YAPIMI REÇEL İHLAMUR	30 30 39 45 7	BEYAZ PEYNİR SIYAH VE YEŞİL ZEYTİN HAVUÇ / DOMATES TAHİN PEKMEZ / MARUL LİMONATA	30 30 26 45 40	KREP BEYAZ PEYNİR SIYAH VE YEŞİL ZEYTİN KAPYA BİBER / SALATALIK SÜT	93 30 30 24 44
ÖĞLEN	EZOĞELİN ÇORBA KIYMALI İSPANAK DOMATES SOSLU MAKARNA MEYVE	220 173 215 70	DOMATES ÇORBA İZMİR KÖFTE PIRINÇ PILAVI MEYVE	148 400 249 70	TEL ŞEHRİYELİ TAVUK SUYU ÇORBA GARNİTÜRLÜ YEŞİL MERCİMEK PEYNİRLİ SU BÖREĞİ KOMPOSTO	176 200 230 100	SEBZE ÇORBA İSKENDER LİMONATA MEYVE	164 380 80 70	MERCİMEK ÇORBA CANAK PATATES YOĞURTLU MAKARNA MEYVE	197 144 295 70
İKİNDİ TOPLAMKALORI	KRUDİTE	70 951	MEYVE	70 1100,5	HAVUÇLU TARÇINLI KEK	206 1063	EKLER PASTA	180 1045	PEKMEZLİ KURABIYE	220 1147
	19.02.2024	Kalori Değerleri (KCAL)	20.02.2024	Kalori Değerleri (KCAL)	21.02.2024	Kalori Değerleri (KCAL)	22.02.2024	Kalori Değerleri (KCAL)	23.02.2024	Kalori Değerleri (KCAL)
SABAH	SEBZELİ OMLET LABNE SIYAH VE YEŞİL ZEYTİN BAL / HAVUÇ SÜT	65 30 30 46 44	KAŞAR PEYNİR SIYAH VE YEŞİL ZEYTİN SALATALIK / KAPYA BİBER EV YAPIMI REÇEL LİMONATA	53 30 24 45 40	HASLANMIŞ YUMURTA BEYAZ PEYNİR SIYAH VE YEŞİL ZEYTİN ÇARLISTON / DOMATES SÜT	37,5 30 30 23 44	FİRİN PATATES LABNE SIYAH VE YEŞİL ZEYTİN TAHİN PEKMEZ / MARUL SÜT	85 30 30 52 44	PEYNİR TOPLARI SIYAH VE YEŞİL ZEYTİN HAVUÇ / KURU İNCİR EV YAPIMI REÇEL SÜT	75 30 63 45 44
ÖĞLEN	DOMATES ÇORBA KIYMALI BEZELYE PIRINÇ PILAVI MEYVE	148 210 249 70	YAYLA ÇORBA FİRİN BAĞET DOMATES SOSLU MAKARNA MEYVE	148 265 215 70	MERCİMEK ÇORBA PIZZA AYRAN MEYVE	197 335 64 70	ŞAFAK ÇORBA ETLİ TERBİYELİ KEREVİZ FESLEĞEN SOSLU MAKARNA MEYVE	179 105 215 70	EZOĞELİN ÇORBA TAVUKLU NOHUTLU PİLAV AYRAN MEYVE	220 400 64 70
İKİNDİ TOPLAMKALORI	MEYVELİ YOĞURT	150 1042	MUZLU SÜT	116 1006	BİSKÜVİLİ PASTA	196 1026,5	DONUT	236 1046	KRUDİTE	70 1081
	26.02.2024	Kalori Değerleri (KCAL)	27.02.2024	Kalori Değerleri (KCAL)	28.02.2024	Kalori Değerleri (KCAL)	29.02.2024	Kalori Değerleri (KCAL)		
SABAH	HASLANMIŞ YUMURTA LABNE SIYAH VE YEŞİL ZEYTİN TAHİN PEKMEZ SÜT	37,5 30 30 45 44	BEYAZ PEYNİR SIYAH VE YEŞİL ZEYTİN SALATALIK / EV YAPIMI REÇEL HAVUÇ / MARUL LİMONATA	30 30 54 20 40	KAŞAR PEYNİR SIYAH VE YEŞİL ZEYTİN DOMATES KURU KAYISI SÜT	53 30 13 26 44	KREP LABNE SIYAH VE YEŞİL ZEYTİN BAL / HAVUÇ SÜT	93 30 30 46 44		
ÖĞLEN	EZOĞELİN ÇORBA MANTI ZYAÇLI BARBUNYA MEYVE	220 254 200 70	YAYLA ÇORBA ETLİ KAPUSKA DOMATES SOSLU MAKARNA MEYVE	148 110 215 70	MERCİMEK ÇORBA KIRKAĞAÇ KÖFTE PIRINÇ PILAVI MEYVE	197 330 249 70	DÜĞÜN ÇORBASI GEMİCİ USULÜ KURU FASULYE BULGUR PILAVI CACIK	142 185 210 40		
İKİNDİ TOPLAMKALORI	MEYVE	70 1000,5	SUSAMLI HALKA	210 927	BOMBOLONI	134 1146	MEYVE	70 890		

Öğünlerde tüketilen ekmekler toplam kaloriye dahil edilmemiştir.

Okulda alınan ve okul dışında alınması gereken besin grupları listesine web sitemizden ulaşabilirsiniz.

Veçiler, çocuklardaki mevcut gıda alerjisi ve diğer hastalıkları okul yönetimine bildirmelidir. Bu menüdeki yemeklerin Türk Gıda Kodeksi'ne göre alerjen numaraları ve bilgileri ayrı bir liste olarak web sitemizde ekledik.