



ÖZEL EVRİM OKULLARI ANA OKULU EKİM 2024 MENÜSÜ



		1. 10. 2024		2. 10. 2024		3. 10. 2024		4. 10. 2024		Kalori Değerleri (KCAL)	
SABAH			KAŞAR PEYİR 53 SIYAH VE YEŞİL ZEYTİN 30 DOMATES / SALATALIK 13/9 EV YAPIMI REÇEL 45 SÜT 44		LABNE 30 SIYAH VE YEŞİL ZEYTİN 30 HAVUÇ / MARUL 13/7 BAL 33 SÜT 44		BEYAZ PEYİR 30 SIYAH VE YEŞİL ZEYTİN 30 DOMATES / SALATALIK 13/9 TAHİN PEKMEZ 45 LİMONATA 40		HAŞLANMIŞ YUMURTA 37,5 LABNE 30 SIYAH VE YEŞİL ZEYTİN 30 EV YAPIMI REÇEL / SALATALIK 45/9 SÜT 44		
ÖĞLEN			KREMALI KABAK ÇORBASI 136 İZMİR KÖFTE 400 PIRINÇ PILAVI 249 MEYVE 70		YAYLA ÇORBA 148 KARIŞIK MUSAKKA 192 FESLEĞEN SOSLU MAKARNA 215 MEYVE 70		DOMATES ÇORBA 148 YEŞİL MERCİMEK 200 PEYİRLİ SU BÖREĞİ 230 KOMPOSTO 100		EZOĞELİN ÇORBA 220 PIZZA 335 AYRAN 64 MEYVE 70		
İKİNDİ TOPLAMKALORİ			YALANCI TAVUK GÖGSÜ 165 1192		KRUDİTE 70 832		MEYVELİ YOĞURT 150 973		TIRAMISU 237 1037,5		
		7. 10. 2024	Kalori Değerleri (KCAL)	8. 10. 2024	Kalori Değerleri (KCAL)	9. 10. 2024	Kalori Değerleri (KCAL)	10. 10. 2024	Kalori Değerleri (KCAL)	11. 10. 2024	Kalori Değerleri (KCAL)
SABAH		BEYAZ PEYİR 30 SIYAH VE YEŞİL ZEYTİN 30 TAHİN PEKMEZ 45 DOMATES / SALATALIK 13/9 SÜT 44		HAŞLANMIŞ YUMURTA 37,5 KAŞAR PEYİR 53 SIYAH VE YEŞİL ZEYTİN 30 HAVUÇ / SALATALIK 13/9 SÜT 44		LABNE 30 SIYAH VE YEŞİL ZEYTİN 30 DOMATES / MARUL 13/7 TAHİN PEKMEZ 45 LİMONATA 40		PATATESLİ YUMURTA 130 BEYAZ PEYİR 30 SIYAH VE YEŞİL ZEYTİN 30 SALATALIK / HAVUÇ 13/9 EV YAPIMI REÇEL 45 SÜT 44		KAŞAR PEYİR 53 SIYAH VE YEŞİL ZEYTİN 30 DOMATES / SALATALIK 13/9 BAL 33 SÜT 44	
ÖĞLEN		MERCİMEK ÇORBA 197 KIYMALI GARNİTÜRLÜ İSPANAK 173 DOMATES SOSLU MAKARNA 215 MEYVE 70		KREMALI SEBZE ÇORBA 179 İSLİM KÖFTE 300 PIRINÇ PILAVI 249 MEYVE 70		DOMATES ÇORBA 148 ETLİ NOHUT 250 BULGUR PILAVI 210 CACIK 40		EZOĞELİN ÇORBA 220 KABAK DOLMA 270 KUSKUS 200 MEYVE 70		DOMATESLİ SEHRIYE ÇORBASI 148 TAVUK BAGEET 265 MAKARNA 215 MEYVE 70	
İKİNDİ TOPLAMKALORİ		MEYVE SALATASI 150 954		HAVUÇLU TARCINLI KEK 206 1138,5		MEYVE 70 863		KRUDİTE 70 1109		ELMALI PROFİTEROL 201 1059	
		14. 10. 2024	Kalori Değerleri (KCAL)	15. 10. 2024	Kalori Değerleri (KCAL)	16. 10. 2024	Kalori Değerleri (KCAL)	17. 10. 2024	Kalori Değerleri (KCAL)	18. 10. 2024	Kalori Değerleri (KCAL)
SABAH		KAŞAR PEYİR 53 SIYAH VE YEŞİL ZEYTİN 30 HAVUÇ / SALATALIK 13/9 EV YAPIMI REÇEL 45 SÜT 44		HAŞLANMIŞ YUMURTA 37,5 BEYAZ PEYİR 30 SIYAH VE YEŞİL ZEYTİN 30 DOMATES / MARUL 13/7 BAL 33 SÜT 44		LABNE 30 SIYAH VE YEŞİL ZEYTİN 30 SALATALIK / DOMATES 9/13 EV YAPIMI REÇEL 45 SÜT 44		BEYAZ PEYİR 30 SIYAH VE YEŞİL ZEYTİN 30 MARUL / HAVUÇ 7/13 TAHİN PEKMEZ 45 LİMONATA 40		SÜTLÜ YUMURTA 76 BEYAZ PEYİR 30 SIYAH VE YEŞİL ZEYTİN 30 EV YAPIMI REÇEL 45 SÜT 44	
ÖĞLEN		EZOĞELİN ÇORBA 220 KIYMALI BEZELYE 210 PIRINÇ PILAVI 249 MEYVE 70		YAYLA ÇORBA 148 KIBRIS KÖFTE 205 ERİSTE 200 MEYVE 70		TARHANA ÇORBASI 204 PILAV ÜSTÜ TAVUK DÖNER 439 AYRAN 64 MEYVE 70		DÜĞÜN ÇORBASI 142 GEMİCİ USULÜ KURU FASULYE 185 PIRINÇ PILAVI 249 CACIK 40		DOMATES ÇORBA 148 HAMBURGER 313 AYRAN 64 MEYVE 70	
İKİNDİ		KAKAOLU PUDİNG 150 1026		KRUDİTE 70 867,5		MEYVE SALATASI 150 1076		MEYVE 70 831		BİSKÜVİLİ PASTA 196 1016	
		21. 10. 2024	Kalori Değerleri (KCAL)	22. 10. 2024	Kalori Değerleri (KCAL)	23. 10. 2024	Kalori Değerleri (KCAL)	24. 10. 2024	Kalori Değerleri (KCAL)	25. 10. 2024	Kalori Değerleri (KCAL)
SABAH		HAŞLANMIŞ YUMURTA 37,5 BEYAZ PEYİR 30 SIYAH VE YEŞİL ZEYTİN 30 HAVUÇ / SALATALIK 13/9 SÜT 44		KAŞAR PEYİR 53 SIYAH VE YEŞİL ZEYTİN 30 DOMATES / MARUL 13/7 BAL 33 SÜT 44		LABNE 30 SIYAH VE YEŞİL ZEYTİN 30 SALATALIK / HAVUÇ 9/13 EV YAPIMI REÇEL 45 LİMONATA 40		KREP 90 KAŞAR PEYİR 53 SIYAH VE YEŞİL ZEYTİN 30 HAVUÇ / DOMATES 13/13 TAHİN PEKMEZ 45 SÜT 44		BEYAZ PEYİR 30 SIYAH VE YEŞİL ZEYTİN 30 SALATALIK / KAPYA BİBER 9/15 EV YAPIMI REÇEL 45 SÜT 44	
ÖĞLEN		MERCİMEK ÇORBA 197 ETLİ TÜRLÜ 207 DOMATES SOSLU MAKARNA 215 CACIK 40		SEBZE ÇORBA 148 ASYA USULÜ TAVUK 356 PIRINÇ PILAVI 249 MEYVE 70		DOMATES ÇORBA 148 PATATES OTURTMA 144 FESLEĞEN SOSLU MAKARNA 215 MEYVE 70		YAYLA ÇORBA 148 YEŞİL MERCİMEK 200 PEYİRLİ SU BÖREĞİ 230 KOMPOSTO 100		EZOĞELİN ÇORBA 220 SEBZELİ MITİTE KÖFTE 265 PIRINÇ PILAVI 249 MEYVE 70	
İKİNDİ TOPLAMKALORİ		BROWNİ 191 991,5		KRUDİTE 70 1053		MEYVE SALATASI 150 872		SÜTLAÇ 150 1090		MEYVELİ YOĞURT 150 1103	
		28. 10. 2024	Kalori Değerleri (KCAL)	29. 10. 2024	Kalori Değerleri (KCAL)	30. 10. 2024	ori Değerleri (KCAL)	31. 10. 2024	alori Değerleri (KCAL)		
SABAH		KÜP PATATESLİ OMLET 130 BEYAZ PEYİR 30 SIYAH VE YEŞİL ZEYTİN 30 BAL / SALATALIK 33/9 SÜT 44				HAŞLANMIŞ YUMURTA 37,5 BEYAZ PEYİR 30 SIYAH VE YEŞİL ZEYTİN 30 TAHİN PEKMEZ 45 SÜT 44		KAŞAR PEYİR 53 SIYAH VE YEŞİL ZEYTİN 30 DOMATES / SALATALIK 13/9 EV YAPIMI REÇEL 45 LİMONATA 40			
ÖĞLEN				RESMİ TATİL		MERCİMEK ÇORBA 197 MANTI 254 BARBUNYA PILAKI 200 MEYVE 70		DOMATES ÇORBA 148 ETLİ NOHUT 250 PIRINÇ PILAVI 249 CACIK 40			
İKİNDİ TOPLAMKALORİ		234				HAYALET KURABIYE 214 1121,5		MEYVE SALATASI 150 1005			

Öğünlerde tüketilen ekmelekler toplam kalorisi dahil edilmemiştir.

Okulda alınan ve okul dışında alınması gereken besin grupları listesinde web sitemizde ulaşabilirsiniz.

Veliler, çocuklarındaki 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 ekliktir.