



ÖZEL EVRİM OKULLARI ANA OKULU KASIM 2024 MENÜSÜ



									1.11.2024	Kalori Değerleri (KCAL)
SABAH									LABNE SIYAH VE YEŞİL ZEYTİN KURU KAYISI / SALATALIK EV YAPIMI REÇEL SÜT	30 30 26 45 44
OGLEN									EZOĞELİN ÇORBA PIZZA AYRAN MEYVE	220 335 64 70
İKİNDİ TOPLAMKALORI									TIRAMISU	237 1075
	4.11.2024	Kalori Değerleri (KCAL)	5.11.2024	Kalori Değerleri (KCAL)	6.11.2024	Kalori Değerleri (KCAL)	7.11.2024	Kalori Değerleri (KCAL)	8.11.2024	Kalori Değerleri (KCAL)
SABAH	BEYAZ PEYNİR SIYAH VE YEŞİL ZEYTİN HAVUÇ / SALATALIK BAL SÜT	30 30 13/9 33 44	SÜTLÜ YUMURTA LABNE SIYAH VE YEŞİL ZEYTİN KURU İNCİR / MARUL ELMA ÇAYI	76 30 30 50/7 25	KAŞAR PEYNİR SIYAH VE YEŞİL ZEYTİN DOMATES / HAVUÇ TAHİN PEKMEZ SÜT	53 30 13/9 45 44	HAŞLANMIŞ YUMURTA LABNE SALATALIK ÜSTÜNDE ZEYTİN EZMESİ MARUL / HAVUÇ LİMONATA	37,5 30 49 7/13 40	BEYAZ PEYNİR SIYAH VE YEŞİL ZEYTİN MEYVE / KAPYA BIBER EV YAPIMI REÇEL SÜT	30 30 35/15 45 44
OGLEN	YAYLA ÇORBA KIYMALI İSPANAK DOMATES SOSLU MAKARNA MEYVE	148 173 215 70	DOMATES ÇORBA BALLI SUSAMLI TAVUK PIRINÇ PILAVI MEYVE	148 315 249 70	MERCİMEK ÇORBA PATATES OTURTMA DEREOTLU ERİSTE MEYVE	197 144 200 70	DÜĞÜN ÇORBA GEMİCİ USULU KURU FASULYE BULGUR PILAVI CACIK	142 185 210 40	EZOĞELİN ÇORBA HASANPAŞA KOFTESİ FESLEĞEN SOSLU MAKARNA KADAYIF	220 320 215 240
İKİNDİ TOPLAMKALORI	MEYVELİ YOĞURT	150 860	ZEBRA KEK	206 1119	MEYVE SALATASI	150 933	BROWNIE	193 926,5	MEYVE	70 1214
	11.11.2024	Kalori Değerleri (KCAL)	12.11.2024	Kalori Değerleri (KCAL)	13.11.2024	Kalori Değerleri (KCAL)	14.11.2024	Kalori Değerleri (KCAL)	15.11.2024	Kalori Değerleri (KCAL)
SABAH										
OGLEN	ARA TATİL		ARA TATİL		ARA TATİL		ARA TATİL		ARA TATİL	
İKİNDİ										
	18.11.2024	Kalori Değerleri (KCAL)	19.11.2024	Kalori Değerleri (KCAL)	20.11.2024	Kalori Değerleri (KCAL)	21.11.2024	Kalori Değerleri (KCAL)	22.11.2024	Kalori Değerleri (KCAL)
SABAH	KAŞAR PEYNİR SIYAH VE YEŞİL ZEYTİN SALATALIK / HAVUÇ KURU KAYISI SÜT	53 30 9/13 26 44	OMLET BEYAZ PEYNİR SIYAH VE YEŞİL ZEYTİN BAL / MARUL İHLAMUR	60 30 30 33/7 7	LABNE SIYAH VE YEŞİL ZEYTİN DOMATES / MEYVE TAHİN PEKMEZ SÜT	30 30 13/35 45 44	KAŞAR PEYNİR SIYAH VE YEŞİL ZEYTİN SALATALIK / HAVUÇ EV YAPIMI REÇEL LİMONATA	53 30 9/13 45 40	HAŞLANMIŞ YUMURTA BEYAZ PEYNİR SIYAH VE YEŞİL ZEYTİN KURU DUT / DOMATES SÜT	37,5 30 30 50/13 44
OGLEN	MERCİMEK ÇORBA MANTI FİRİN SEBZE MEYVE	196 254 70 70	TARHANA ÇORBA ASYA USULÜ TAVUK BULGUR PILAVI AYRAN	204 356 210 64	DOMATES ÇORBA ETLİ NOHUT PIRINÇ PILAVI CACIK	148 250 249 40	YAYLA ÇORBA TAVUKLU SANDAL SEFASI DOMATES SOSLU MAKARNA MEYVE	148 320 215 70	EZOĞELİN ÇORBA EKŞİLİ KOFTESİ ERİSTE MEYVE	220 212 200 70
İKİNDİ TOPLAMKALORI	PUDİNG	150 867	BİSKÜVİLİ PASTA	196 1067	MEYVE	70 906	KRUDİTE	70 991	MEYVELİ YOĞURT	150 963,5
	25.11.2024	Kalori Değerleri (KCAL)	26.11.2024	Kalori Değerleri (KCAL)	27.11.2024	ori Değerleri (KCAL)	28.11.2024	alori Değerleri (KCAL)	29.11.2024	
SABAH	KAŞAR PEYNİR SIYAH VE YEŞİL ZEYTİN SALATALIK / HAVUÇ BAL SÜT	53 30 9/13 33 44	HAŞLANMIŞ YUMURTA BEYAZ PEYNİR / KURU İNCİR SIYAH VE YEŞİL ZEYTİN EV YAPIMI REÇEL / SALATALIK ELMA ÇAYI	37,5 30/50 30 45/9 25	LABNE SIYAH VE YEŞİL ZEYTİN MARUL / HAVUÇ TAHİN PEKMEZ SÜT	30 30 7/13 45 44	BEYAZ PEYNİR SIYAH VE YEŞİL ZEYTİN SALATALIK / HAVUÇ BAL LİMONATA	30 30 9/13 33 40	SÜTLÜ YUMURTA BEYAZ PEYNİR SIYAH VE YEŞİL ZEYTİN EV YAPIMI REÇEL SÜT	76 30 30 45 44
OGLEN	MERCİMEK ÇORBA KIYMALI BEZELYE PIRINÇ PILAVI MEYVE	197 210 249 70	ŞEHRİYE ÇORBA MEZGİT FLETO BARBUNYA PILAKI TAHİN HELVA	148 212 200 200	YAYLA ÇORBA FİRİN PATATES FESLEĞEN SOSLU MAKARNA MEYVE	148 148 215 70	DOMATES ÇORBA YEŞİL MERCİMEK PEYNİRLİ KALEM BÖREĞİ KOMPOSTO	148 200 235 100	EZOĞELİN ÇORBA KARNABAHAĞIR MANTISI KUSKUS MEYVE	220 213 200 70
İKİNDİ TOPLAMKALORI	TUZLU KURABİYE	214 1100	MEYVE	70 922,5	MILFOY PASTA	196 926	ÇİTİRLİ MUHALLEBİ	154 970	KRUDİTE	70 998