



ÖZEL EVRİM OKULLARI ANA OKULU ARALIK 2024 MENÜSÜ



	2.12.2024		3.12.2024		4.12.2024		5.12.2024		6.12.2024	Kalori Değerleri (KCAL)
SABAH KAHVALTISI	SÜTLÜ YUMURTA BEYAZ PEYNİR SIYAH VE YEŞİL ZEYTİN EV YAPIMI REÇEL SÜT	76 30 30 45 44	LABNE SIYAH VE YEŞİL ZEYTİN MARUL / MEYVE TAHİN PEKMEZ SÜT	30 30 7/30 45 44	BEYAZ PEYNİR SIYAH VE YEŞİL ZEYTİN SALATALIK / KURU KAYISI EV YAPIMI REÇEL / SALATALIK SÜT	30 30 9/26 45/9 44	HAŞLANMIŞ YUMURTA KAŞAR PEYNİR SIYAH VE YEŞİL ZEYTİN BAL / HAVUÇ LİMONATA	37,5 53 30 33/13 40	LABNE SIYAH VE YEŞİL ZEYTİN KURU KAYISI / SALATALIK EV YAPIMI REÇEL SÜT	30 30 26/9 45 44
ÖĞLE YEMEĞİ	MERCİMEK ÇORBA KIYMALI İSPANAK DOMATES SOSLU MAKARNA MEYVE	197 173 215 70	DOMATES ÇORBA İZMİR KÖFTE PIRINÇ PILAVI MEYVE	148 400 249 70	DUGUN ÇORBASI GEMCİ USULÜ KURU FASULYE BULGUR PILAVI MEYVE	142 185 210 70	YAYLA ÇORBASI TAVUKLU SANDAL SEFASI ERİŞTE ŞEKERPAZİ	148 320 200 136	EZOĞELİN ÇORBASI HAMBURGER AYRAN MEYVE	220 313 64 70
İKİNDİ ARA ÖĞÜN TOPLAM KALORİ	BROWNIE	193	MEYVELİ YOĞURT	150 1166	KRUDİTE	781	MEYVE	70 1004,5	MOZAİK PASTA	196 1012
	9.12.2024	Kalori Değerleri (KCAL)	10.12.2024	Kalori Değerleri (KCAL)	11.12.2024	Kalori Değerleri (KCAL)	12.12.2024	Kalori Değerleri (KCAL)	13.12.2024	Kalori Değerleri (KCAL)
SABAH KAHVALTISI	BEYAZ PEYNİR SIYAH VE YEŞİL ZEYTİN HAVUÇ / SALATALIK BAL SÜT	30 30 13/9 33 44	OMLET LABNE SIYAH VE YEŞİL ZEYTİN BAL / KURU İNCİR LİMONATA	60 30 30 33/50 40	KAŞAR PEYNİR SIYAH VE YEŞİL ZEYTİN DOMATES / HAVUÇ TAHİN PEKMEZ SÜT	53 30 13/13 45 44	KREP LABNE SALATALIK ÜSTÜNDE ZEYTİN EZMESİ MARUL / HAVUÇ ELMA ÇAYI	93 30 40 7/13 25	BEYAZ PEYNİR SIYAH VE YEŞİL ZEYTİN MEYVE / KAPYA BİBER EV YAPIMI REÇEL SÜT	30 30 30/15 45 44
ÖĞLE YEMEĞİ	DOMATES ÇORBA PILAVUSTU TAVUK DÖNER AYRAN MEYVE	148 439 64 70	EZOĞELİN ÇORBA FİRİN PATATES YOĞURTLU MAKARNA MEYVE	220 144 245 70	YAYLA ÇORBA TAVUKLU ANKARA TAVA BARBUNYA PILAKI MEYVE	148 238 200 70	KREMALİ SEBZE ÇORBA ETLİ NOHUT PIRINÇ PILAVI ÇACIK	179 250 249 40	MERCİMEK ÇORBA PIZZA AYRAN MEYVE	197 335 64 70
İKİNDİ ARA ÖĞÜN TOPLAM KALORİ	KRUDİTE	70 895	MUHALLEBİ	150 959	MEYVE SALATASI	150 978	MEYVE	70 985	TIRAMİSU	237 1052
	16.12.2024	Kalori Değerleri (KCAL)	17.12.2024	Kalori Değerleri (KCAL)	18.12.2024	Kalori Değerleri (KCAL)	19.12.2024	Kalori Değerleri (KCAL)	20.12.2024	Kalori Değerleri (KCAL)
SABAH KAHVALTISI	SÜTLÜ YUMURTA BEYAZ PEYNİR SIYAH VE YEŞİL ZEYTİN EV YAPIMI REÇEL MEYVE / HAVUÇ SÜT	76 30 30 45 30/13 44	KAŞAR PEYNİR SIYAH VE YEŞİL ZEYTİN SALATALIK / MARUL TAHİN PEKMEZ / MEYVE SÜT	53 30 9/7 45/30 44	LABNE SIYAH VE YEŞİL ZEYTİN HAVUÇ / KURU İNCİR BAL LİMONATA	30 30 13/50 33 40	HAŞLANMIŞ YUMURTA BEYAZ PEYNİR SIYAH VE YEŞİL ZEYTİN SALATALIK / MEYVE SÜT	37,5 30 30 9/30 44	LABNE SIYAH VE YEŞİL ZEYTİN MARUL / MEYVE EV YAPIMI REÇEL ELMA ÇAYI	30 30 7/30 45 25
ÖĞLE YEMEĞİ	EZOĞELİN ÇORBA KIYMALI BEZELYE PIRINÇ PILAVI MEYVE	220 210 249 70	DOMATES ÇORBA ASYA USULÜ TAVUK ERİŞTE AYRAN	148 356 200 64	YAYLA ÇORBA YEŞİL MERCİMEK PEYNİRLİ SU BÖREĞİ KOMPOSTO	148 200 235 80	MERCİMEK ÇORBA ETLİ KAPUSKA MAKARNA MEYVE	197 110 215 70	TARHANA ÇORBA ÇANAK KÖFTE PIRINÇ PILAVI MEYVE	204 320 249 70
İKİNDİ ARA ÖĞÜN TOPLAM KALORİ	TRUFF	125 1024	MEYVE	70 965	KRUDİTE	70 866	MEYVELİ YOĞURT	150 853,5	TARÇINLI KURABİYE	150 1123
	23.12.2024	Kalori Değerleri (KCAL)	24.12.2024	Kalori Değerleri (KCAL)	25.12.2024	Kalori Değerleri (KCAL)	26.12.2024	Kalori Değerleri (KCAL)	27.12.2024	Kalori Değerleri (KCAL)
SABAH KAHVALTISI	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 13/30 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
ÖĞLE YEMEĞİ	EZOĞELİN ÇORBA BOLONEZ SOSLU MANTI MAKARNA ZEYTİNYAĞLI PIRASA MEYVE	220 285 200 70	DOMATES ÇORBA KAĞIT KEBABİ PIRINÇ PILAVI MEYVE	148 195 249 70	SEBZE ÇORBASI KURU FASULYE BULGUR PILAVI ÇACIK	148 185 210 40	TARHANA ÇORBA PATATES OTURTMA YOĞURTULU MAKARNA MEYVE	204 144 245 70	MERCİMEK ÇORBA TAVUKLU NOHUTLU PILAV AYRAN MEYVE	197 400 64 70
İKİNDİ ARA ÖĞÜN TOPLAM KALORİ	KAKAOLU PUDİNG	150 1052	KRUDİTE	70	MEYVE	70 802	TUZLU KURABİYE	214 1045	MEYVELİ YOĞURT	150 992,5
	30.12.2024	Kalori Değerleri (KCAL)	31.12.2024	Kalori Değerleri (KCAL)						
SABAH KAHVALTISI	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						
ÖĞLE YEMEĞİ	MERCİMEK ÇORBA KARNABAHAİR MANTISI ERİŞTE MEYVE	197 213 200 70	DOMATES ÇORBA TAVUK BAGET PIRINÇ PILAVI MEYVE	148 265 249 70						
İKİNDİ ARA ÖĞÜN TOPLAM KALORİ	HAVUÇLU TARÇINLI KEK	206 1046	KRUDİTE	70 894,5						

Öğülerde tüketilen eklemeler toplam kaloriye dahil edilmemiştir.

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