



ÖZEL EVRİM OKULLARI ARALIK 2024 MENÜSÜ



	2.12.2024	Kalori Değerleri (KCAL)	3.12.2024	Kalori Değerleri (KCAL)	4.12.2024	Kalori Değerleri (KCAL)	5.12.2024	Kalori Değerleri (KCAL)	6.12.2024	Kalori Değerleri (KCAL)
SABAH ARA ÖĞÜN	SAÇAKLI SÜT	184 88	LABNELİ ZEYTİN EZMELİ BAGET SÜT	210 88	TAHİN PEKMEZLİ EKMEK SÜT	185 88	KRUVASAN LİMONATA	203 80	HASLANMIŞ YUMURTA KAŞAR PEYİR - KURU KAYISI SIYAH VE YEŞİL ZEYTİN BAL - HAVUC SÜT	37,5 53-26 30 33/13 88
ÖĞLE YEMEĞİ	MERCİMEK ÇORBA KIYMALI İSPANAK DOMATES SOSLU MAKARNA MEYVE AÇIK BÜFE SALATA	197 173 215 70	DOMATES ÇORBA İZMİR KÖFTE PIRINC PILAVI MEYVE AÇIK BÜFE SALATA	148 400 249 70	DÜĞÜN ÇORBASI GEMİCİ USULÜ KURU FASULYE BULGUR PILAVI MEYVE AÇIK BÜFE SALATA	142 185 210 70	YAYLA ÇORBASI TAVUKLU SANDAL SEFASI ERİŞTE SEKERPARE AÇIK BÜFE SALATA	148 320 200 136	EZOĞELİN ÇORBASI HAMBURGER AYRAN MEYVE AÇIK BÜFE SALATA	220 313 64 70
İKİNDİ ARA ÖĞÜN	BROWNİE	193	SUSAMLI HALKA	210	MEYVELİ ÇÖREK	191	MEYVE	70	MOZAİK PASTA	196
TOPLAM KALORİ		1120		1375		1071		1157		1018,5
	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 ARA ÖĞÜN	SİMİT SÜT	208 88	LABNELİ BALLI EKMEK LİMONATA	203 80	SAÇAKLI SÜT	184 88	FİRINDA KAŞARLI EKMEK SÜT	123 88	OMLET BEYAZ PEYİR SIYAH VE YEŞİL ZEYTİN KURU DÜT - TAHİN PEKMEZ SALATALIK - HAVUC SÜT	60 30 30 50/45 9/13 88
ÖĞLE YEMEĞİ	DOMATES ÇORBA PILAVÜSTÜ TAVUK DÖNER AYRAN MEYVE AÇIK BÜFE SALATA	148 439 64 70	EZOĞELİN ÇORBA FİRIN PATATES YOĞURTLU MAKARNA MEYVE AÇIK BÜFE SALATA	220 144 245 70	YAYLA ÇORBA TAVUKLU ANKARA TAVA BARBUNYA PILAKI MEYVE AÇIK BÜFE SALATA	148 238 200 70	KREMALİ SEBZE ÇORBA ETLİ NOHUT PIRINC PILAVI CACIK AÇIK BÜFE SALATA	179 250 249 40	MERCİMEK ÇORBA PIZZA AYRAN MEYVE AÇIK BÜFE SALATA	197 335 64 70
İKİNDİ ARA ÖĞÜN	ZEBRA KEK	206	MUHALLEBİ	150	PATSO	300	MEYVE	70	TIRAMİSU	237
TOPLAM KALORİ		1223		1032		1140		999		1081
	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 ARA ÖĞÜN	ACMA SÜT	207 88	HASLANMIŞ YUMURTA KAŞAR PEYİR SIYAH VE YEŞİL ZEYTİN KURU İNGİR - SALATALIK SÜT	37,5 53 30 50/9 88	ZEYTİN EZMELİ KAŞAR RENDELİ BRUSCETTA LİMONATA	233 80	KRUVASAN SÜT	203 80	TAHİN PEKMEZLİ EKMEK SÜT	185 80
ÖĞLE YEMEĞİ	EZOĞELİN ÇORBA KIYMALI BEZELYE PIRINC PILAVI MEYVE AÇIK BÜFE SALATA	220 210 249 70	DOMATES ÇORBA ASYA USULÜ TAVUK ERİŞTE AYRAN AÇIK BÜFE SALATA	148 356 200 64	YAYLA ÇORBA YEŞİL MERCİMEK PEYİRLİ SU BÖREĞİ KOMPOSTO AÇIK BÜFE SALATA	148 200 235 80	MERCİMEK ÇORBA ETLİ KAPUSKA MAKARNA MEYVE AÇIK BÜFE SALATA	197 110 215 70	TARHANA ÇORBA ÇANAK KÖFTE PIRINC PILAVI MEYVE AÇIK BÜFE SALATA	204 320 249 70
İKİNDİ ARA ÖĞÜN	TRUFF	125	REVANİ	209	YOĞURTLU MAKARNA SALATASI	110	LAVAŞTA ÇİĞ KÖFTE	240	TARÇINLI KURABİYE	150
TOPLAM KALORİ		1169		1185,5		1086		1115		1258
	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 ARA ÖĞÜN	SİMİT SÜT	208 88	ZEYTİN EZMELİ SUSAMLI MILFÖY CUBUKLARI SÜT	180 88	ACUKALI EKMEK SÜT	180 88	LABNELİ KAŞAR PEYİRLİ MARULLU SANDVİÇ LİMONATA	230 80	OMLET BEYAZ PEYİR SIYAH VE YEŞİL ZEYTİN KURU KAYISI - HAVUC BAL SÜT	60 30 30 23/13 33 88
ÖĞLE YEMEĞİ	EZOĞELİN ÇORBA BOLONEZ SOSLU MANTI MAKARNA ZEYTİNYAĞLI PIRASA MEYVE AÇIK BÜFE SALATA	220 285 200 70	DOMATES ÇORBA KAĞIT KEBABİ PIRINC PILAVI MEYVE AÇIK BÜFE SALATA	148 195 249 70	SEBZE ÇORBASI KURU FASULYE BULGUR PILAVI CACIK AÇIK BÜFE SALATA	148 185 210 40	TARHANA ÇORBA PATATES OTURTMA YOĞURTLU MAKARNA MEYVE AÇIK BÜFE SALATA	204 144 245 70	MERCİMEK ÇORBA TAVUKLU NOHUTLU PILAV AYRAN MEYVE AÇIK BÜFE SALATA	197 400 64 70
İKİNDİ ARA ÖĞÜN	KAKAOLU PUDİNG	150	MİNİ PIZZA	190	ELMALI TART	219	TUZLU KURABİYE	214	MOZAİK PASTA	196
TOPLAM KALORİ		1221		1032		982		1187		1168
	30.12.2024	Kalori Değerleri (KCAL)	31.12.2024	Kalori Değerleri (KCAL)						
SABAH ARA ÖĞÜN	KAŞARLI TOST SÜT	123 88	BEYAZ PEYİRLİ, ZEYTİN DİLİMLİ SANDVİÇ SÜT	185 88						
ÖĞLE YEMEĞİ	MERCİMEK ÇORBA KARNABAHAAR MANTISI ERİŞTE MEYVE AÇIK BÜFE SALATA	197 213 200 70	DOMATES ÇORBA TAVUK BAGET PIRINC PILAVI MEYVE AÇIK BÜFE SALATA	148 265 249 70						
İKİNDİ ARA ÖĞÜN	HAVUCLU TARÇINLI KEK	206	BOMBOLONİ	135						
TOPLAM KALORİ		1097		1140						

Öğünlerde tüketilen ekmeğin toplam kaloriye dahil edilmemiştir.

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

Vellier, çocuklarındaki mevcut gıda alerjisi ve diğer hastalığı okul yönetimine bildirmektedir. Bu menüdeki yemeklerin Türk Gıda Kodeksi'ne göre alerjen numaraları ve bilgileri ayrı bir liste olarak web sitemizde ekliktir.