ÖZEL EVRİM OKULLARI ANA OKULU OCAK 2026 MENÜSÜ

		Kalori Değerleri (KCAL)					1.01.2026		2.01.2026	Kalori Değerleri (KCAL)
SABAH KAHVALTI									HAŞLANMIŞ YUMURTA BEYAZ PEYNİR SİYAH VE YEŞİL ZEYTİN EV YAPIMI REÇEL / HAVUÇ SÜT	37,5 30 30 45/13 44
ÖĞLEN YEMEĞİ							YILBASI TATİLİ		KREMALI BROKOLİ CORBA İZMİR KÖFTE PİRİNÇ PİLAVI MEYVE SALATA BAR	164 400 249 70
İKİNDİ ARA ÖĞÜNÜ									SUPANGLE	157
TOPLAMKALORİ										**1181,5**
	5.01.2026	Kalori Değerleri (KCAL)	6.01.2026	Kalori Değerleri (KCAL)	7.01.2026	Kalori Değerleri (KCAL)	8.01.2026	Kalori Değerleri (KCAL)	9.01.2026	Kalori Değerleri (KCAL)
SABAH KAHVALTI	SÜTLÜ YUMURTA BEYAZ PEYNİR / BAL SİYAH VE YEŞİL ZEYTİN HAVUC / KAPYA BIBER SÜT	76 30/33 30 13/15 44	KAŞAR PEYNİR SIYAH VE YEŞİL ZEYTIN SALATALIK / TAHIN PEKMEZ CEVIZ SÜT	53 30 9/45 45 44	LABNE SIYAH VE YEŞİL ZEYTIN CARLISTON BIBER /HAVUC MEYVE MEYVE CAYI	30 30 10/13 70 25	HAŞLANMIŞ YUMURTA TOP PEYNIR SIYAH VE YEŞİL ZEYTIN MEYVE / SALATALIK SÜT	37,5 44 30 13/9 44	KAŞAR PEYNİR SIYAH VE YEŞİL ZEYTIN KAPYA BIBER / SALATALIK BAL SÜT	53 30 15 / 9 33 44
ÖĞLE YEMEĞİ	KAŞARLI DOMATES ÇORBA KIYMALI BEZELYE PİRİNÇ PİLAVI MEYVE SALATA BAR	175 210 249 70	EZOGELİN ÇORBA PİZZA AYRAN MEYVE SALATA BAR	220 335 64 70	DÜĞÜN ÇORBA KURU FASULYE PİRİNÇ PİLAVI CACIK SALATA BAR	142 185 249 40	MERCİMEK ÇORBA MANTI MAKARNA ZEYTİNYAĞLI PIRASA MEYVE SALATA BAR	197 285 200 70	TARHANA ÇORBASI ROSTO KÖFTE FESLEĞEN SOSLU MAKARNA MEYVE SALATA BAR	204 400 215 70
İKİNDİ ARA ÖĞÜNÜ	SUSAMLI HALKA	210	MOZAİK PASTA	196	MEYVE	70	KURUYEMİŞ	150	KRUDİTE	70
TOPLAMKALORİ		**1064**		**1012**		**811**		**1057,5**		**1042**
	12.01.2026	Kalori Değerleri (KCAL)	13.01.2026	Kalori Değerleri (KCAL)	14.01.2026	Kalori Değerleri (KCAL)	15.01.2026	Kalori Değerleri (KCAL)	16.01.2026	Kalori Değerleri (KCAL)
SABAH KAHVALTI	OMLET BEYAZ PEYNİR SİYAH VE YEŞİL ZEYTİN HAVUÇ / SALATALIK SÜT	60 30 30 13/9 44	ÇUBUK PEYNİR SİYAH VE YEŞİL ZEYTİN TAHİN PEKMEZ / KAPYA BİBER BADEM SÜT	47 30 45/15 45 88	SÜTLÜ YUMURTA KAŞAR PEYNİR SİYAH VE YEŞİL ZEYTİN SALATALIK / TAHİN PEKMEZ SÜT	76 53 30 9/45 44	LABNE SİYAH VE YEŞİL ZEYTİN MEYVE / DOMATES EV YAPIMI REÇEL LİMONATA	30 30 35/13 45 40	LABNE SİYAH VE YEŞİL ZEYTİN KAPYA BİBER / MARUL BAL SÜT	30 30 15/7 33 44
ÖĞLE YEMEĞİ	MERCİMEK ÇORBA TAVUKLU NOHUTLU PİLAV AYRAN MEYVE SALATA BAR	197 400 64 70	SEBZE ÇORBASI KIYMALI KAPUSKA DOMATES SOSLU MAKARNA MEYVE SALATA BAR	164 145 215 70	KAŞARLI DOMATES ÇORBA IZGARA KÖFTE BULGUR PİLAVI MEYVE SALATA BAR	175 400 210 70	YAYLA ÇORBA GARNİTÜRLÜ YEŞİL MERCİMEK PEYNİRLİ KOL BÖREĞİ KOMPOSTO SALATA BAR	148 200 235 80	KARNE GÜNÜ YARIM GÜN	
İKİNDİ ARA ÖĞÜNÜ	KRUDİTE	70	SÜTLAÇ	150	TUZLU KURABİYE	214	KURUYEMİŞ	150		
		905		**954**		**1272**		**913**		**104**
		Kalori Değerleri (KCAL)		Kalori Değerleri (KCAL)		Kalori Değerleri (KCAL)		Kalori Değerleri (KCAL)		Kalori Değerleri (KCAL)
KAHVALTI										
ÖĞLE YEMEĞİ										
İKİNDİ ARA ÖĞÜNÜ										
TOPLAMKALORİ										
		Kalori Değerleri (KCAL)		Kalori Değerleri (KCAL)		Kalori Değerleri (KCAL)		Kalori Değerleri (KCAL)		Kalori Değerleri (KCAL)
KAHVALTI										
ÖĞLE YEMEĞİ										
İKİNDİ ARA ÖĞÜNÜ										
TOPLAMKALORİ										