



ÖZEL EVRİM OKULLARI ANA OKULU ŞUBAT 2026 MENÜSÜ



	2.02.2026	Kalori Değerleri (KCAL)	3.02.2026		4.02.2026		5.02.2026		6.02.2026	Kalori Değerleri (KCAL)
SABAH KAHVALTI	HAŞLANMIŞ YUMURTA KAŞAR PEYNİR SIYAH VE YEŞİL ZEYTİN HAVUÇ / SALATALIK SÜT	37,5 53 30 13/9 44	LABNE SIYAH VE YEŞİL ZEYTİN KAPYA BİBER / HAVUÇ BAL SÜT	30 30 15/13 33 44	BEYAZ PEYNİR SIYAH VE YEŞİL ZEYTİN TAHİN PEKMEZ CEVİZ SÜT	30 30 45 45 44	TOP PEYNİR SIYAH VE YEŞİL ZEYTİN MARUL / HAVUÇ EV YAPIMI REÇEL MEYVE ÇAYI	44 30 7/13 45 25	SÜTLÜ YUMURTA BEYAZ PEYNİR SIYAH VE YEŞİL ZEYTİN KAPYA BİBER / SALATALIK SÜT	76 30 30 15/9 44
ÖĞLEN YEMEĞİ	KAŞARLI DOMATES ÇORBA TAVUK DÖNER PIRINÇ PILAVI AYRAN SALATA BAR	175 250 249 64	MERCİMEK ÇORBA ISPANAK DOMATES SOSLU MAKARNA MEYVE SALATA BAR	197 180 215 70	KREMALI BROKOLİ ÇORBA ETLİ NOHUT BULGUR PILAVI CACIK SALATA BAR	164 180 210 40	YAYLA ÇORBA HİNDİ SOTE ERİŞTE MEYVE SALATA BAR	148 280 200 70	EZOĞELİN ÇORBA BOLONEZ SOSLU MANTI MAKARNA ZEYTİNYAĞLI PIRASA MEYVE SALATA BAR	220 215 200 70
İKİNDİ ARA ÖĞÜNÜ	MEYVE	70	ISLAK KEK	193	MEYVE SALATASI	150	KURUDİTE	70	GALETA UNLU BÖREK	235
TOPLAMKALORİ		942,5		959		893		867		1120
	9.02.2026	Kalori Değerleri (KCAL)	10.02.2026	Kalori Değerleri (KCAL)	11.02.2026	Kalori Değerleri (KCAL)	12.02.2026	Kalori Değerleri (KCAL)	13.02.2026	Kalori Değerleri (KCAL)
SABAH KAHVALTI	OMLET BEYAZ PEYNİR SIYAH VE YEŞİL ZEYTİN BAL / HAVUÇ SÜT	60 30 30 33/9 44	CEÇİL PEYNİR SIYAH VE YEŞİL ZEYTİN EV YAPIMI REÇEL / KAPYA BİBER BADEM SÜT	34 30 45/15 45 44	LABNE SIYAH VE YEŞİL ZEYTİN SALATALIK / HAVUÇ TAHİN PEKMEZ LİMONATA	30 30 9/13 45 40	CEÇİL PEYNİR SIYAH VE YEŞİL ZEYTİN DOMATES / MEYVE EV YAPIMI REÇEL SÜT	34 30 13/30 45 44	HAŞLANMIŞ YUMURTA KAŞAR PEYNİR SIYAH VE YEŞİL ZEYTİN TAHİN PEKMEZ / SALATALIK SÜT	37,5 53 30 45/9 44
ÖĞLE YEMEĞİ	KAŞARLI DOMATES ÇORBA KIYMALI BEZELYE PIRINÇ PILAVI MEYVE SALATA BAR	175 210 249 70	TARHANA ÇORBA İŞVEÇ KÖFTE FESLEĞEN SOSLU MAKARNA MEYVE SALATA BAR	204 265 215	MERCİMEK ÇORBA ASYA USULÜ TAVUK BULGUR PILAVI CACIK SALATA BAR	197 356 210 40	YAYLA ÇORBA YEŞİL MERCİMEK KIYMALI TEPŞİ BÖREĞİ MEYVE SALATA BAR	148 200 235 70	EZOĞELİN ÇORBA PIZZA AYRAN MEYVE SALATA BAR	220 335 64 70
İKİNDİ ARA ÖĞÜNÜ	SUSAMLI HALKA	210	KURUYEMİŞ	150	MEYVE	70	KURUDİTE	70	TIRAMİSU	237
TOPLAMKALORİ		1078		942		988		831		1060,5
	16.02.2026	Kalori Değerleri (KCAL)	17.02.2026	Kalori Değerleri (KCAL)	18.02.2026	Kalori Değerleri (KCAL)	19.02.2026	Kalori Değerleri (KCAL)	20.02.2026	Kalori Değerleri (KCAL)
SABAH KAHVALTI	LABNE SIYAH VE YEŞİL ZEYTİN SALATALIK / MEYVE TAHİN PEKMEZ SÜT	30 30 9/30 45 44	SÜTLÜ YUMURTA KAŞAR PEYNİR SIYAH VE YEŞİL ZEYTİN BAL / HAVUÇ SÜT	76 53 30 33/13 44	LABNE SIYAH VE YEŞİL ZEYTİN KAPYA BİBER / SALATALIK EV YAPIMI REÇEL MEYVE ÇAYI	30 30 15/9 45 25	TOP PEYNİR SIYAH VE YEŞİL ZEYTİN HAVUÇ / SALATALIK EV YAPIMI REÇEL SÜT	44 30 13/9 45 44	HAŞLANMIŞ YUMURTA BEYAZ PEYNİR SIYAH VE YEŞİL ZEYTİN CEVİZ / BAL SÜT	37,5 30 30 45/33 44
ÖĞLE YEMEĞİ	MERCİMEK ÇORBA KIYMALI KAPUSAK YOĞURTLU MAKARNA MEYVE SALATA BAR	197 145 250 70	YAYLA ÇORBA PANKO KAPLAMALI TAVUK ERİŞTE MEYVE SALATA BAR	148 265 200 70	DÜĞÜN ÇORBA KURU FASULYE PIRINÇ PILAVI CACIK SALATA BAR	142 185 249 40	SEHİRİYE ÇORBASI ÇANAK PATATES BULGUR PILAVI MEYVE SALATA BAR	176 144 210 70	KAŞARLI DOMATES ÇORBA HAMBURGER AYRAN MEYVE SALATA BAR	175 250 64 70
İKİNDİ ARA ÖĞÜNÜ	KURUDİTE	70	MİLFÖY PASTA	195	MEYVE	70	TUZLU KURABIYE	214	KURUYEMİŞ	150
		806		1081		741		932		820,5
	23.02.2026	Kalori Değerleri (KCAL)	24.02.2026	Kalori Değerleri (KCAL)	25.02.2026	Kalori Değerleri (KCAL)	26.02.2026	Kalori Değerleri (KCAL)	27.02.2026	Kalori Değerleri (KCAL)
KAHVALTI	LABNE SIYAH VE YEŞİL ZEYTİN MARUL / SALATALIK EV YAPIMI REÇEL SÜT	30 30 7/9 45 44	OMLET BEYAZ PEYNİR SIYAH VE YEŞİL ZEYTİN BAL / HAVUÇ SÜT	60 30 30 33/9 44	TOP PEYNİR SIYAH VE YEŞİL ZEYTİN EV YAPIMI REÇEL / SALATALIK BADEM SÜT	44 30 45/9 45 44	LABNE SIYAH VE YEŞİL ZEYTİN HAVUÇ / MEYVE BAL LİMONATA	30 30 13/30 33 40	HAŞLANMIŞ YUMURTA KAŞAR PEYNİR SIYAH VE YEŞİL ZEYTİN TAHİN PEKMEZ SÜT	37,5 53 30 45 44
ÖĞLE YEMEĞİ	MERCİMEK ÇORBA KIYMALI ISPANAK PATATESLİ KOL BÖREĞİ YOĞURT SALATA BAR	197 180 235 80	KREMALI BROKOLİ ÇORBASI 3 SOSLU SPAGETTİ MERCİMEK KÖFTESİ MEYVE SALATA BAR	164 215 150 70	SEBZE ÇORBASI NOHUT BULGUR PILAVI CACIK SALATA BAR	164 185 210 40	TARHANA ÇORBA BOSTAN KEBABİ PEYNİR SOSLU MAKARNA MEYVE SALATA BAR	204 245 245 70	YAYLA ÇORBA TAŞ KEBABİ - PÜRE PIRINÇ PILAVI MEYVE SALATA BAR	148 252 249 70
İKİNDİ ARA ÖĞÜNÜ	KURUDİTE	70	KURUYEMİŞ	150	MEYVE	70	MOZAİK PASTA	196	MİLFÖY CUBUKLARI	140
TOPLAMKALORİ		836		853		743		1030		956