



ÖZEL EVRİM OKULLARI ANA OKULU MART 2026 MENÜSÜ



	2.03.2026	Kalori Değerleri (KCAL)	3.03.2026	Kalori Değerleri (KCAL)	4.03.2026	Kalori Değerleri (KCAL)	5.03.2026	Kalori Değerleri (KCAL)	6.03.2026	Kalori Değerleri (KCAL)
SABAH KAHVALTI	OMLET KAŞAR PEYNİR SIYAH VE YEŞİL ZEYTİN HAVUÇ / KAPYA BİBER SÜT	60 53 30 13/15 44	LABNE SIYAH VE YEŞİL ZEYTİN MARUL / HAVUÇ EV YAPIMI REÇEL SÜT	30 30 7/13 45 44	BEYAZ PEYNİR SIYAH VE YEŞİL ZEYTİN BAL BADEM SÜT	30 30 33 45 44	LABNE SIYAH VE YEŞİL ZEYTİN SALATALIK / HAVUÇ EV YAPIMI REÇEL MEYVE ÇAYI	30 30 9/13 45 25	SÜTLÜ YUMURTA BEYAZ PEYNİR SIYAH VE YEŞİL ZEYTİN KAPYA BİBER / HAVUÇ SÜT	76 30 30 15/13 44
ÖĞLE YEMEĞİ	KAŞARLI DOMATES ÇORBA KIYMALI BEZELYE PIRINÇ PILAVI MEYVE SALATA BAR	175 210 249 70 70	SEBZE ÇORBA PANKO KAPLI CITIR TAVUK FESLEĞEN SOSLU MAKARNA MEYVE SALATA BAR	164 265 215 70 70	MERCİMEK ÇORBA KIYMALI PATATES BULGUR PILAVI CACIK SALATA BAR	197 244 210 40 70	YAYLA ÇORBA GARNİTÖRLÜ YEŞİL MERCİMEK ERİSTE MEYVE SALATA BAR	148 200 200 70 70	EZOĞELİN ÇORBA PIZZA AYRAN MEYVE SALATA BAR	220 335 64 70 70
İKİNDİ ARA ÖĞÜNÜ	SUSAMLI HALKA	210	KURUDİTE	70	MEYVE	70	KURUYEMİŞ	150	TIRAMİSU	237
TOPLAMKALORİ		1101		888		865		853		1106
	9.03.2026	Kalori Değerleri (KCAL)	10.03.2026	Kalori Değerleri (KCAL)	11.03.2026	Kalori Değerleri (KCAL)	12.03.2026	Kalori Değerleri (KCAL)	13.03.2026	Kalori Değerleri (KCAL)
SABAH KAHVALTI	HASLANMIŞ YUMURTA BEYAZ PEYNİR SIYAH VE YEŞİL ZEYTİN TAHİN PEKMEZ / KAPYA BİBER SÜT	37,5 30 30 45/15 44	CEÇİL PEYNİR SIYAH VE YEŞİL ZEYTİN EV YAPIMI REÇEL / HAVUÇ CEVİZ SÜT	34 30 45/13 45 44	LABNE SIYAH VE YEŞİL ZEYTİN SALATALIK / HAVUÇ EV YAPIMI REÇEL MEYVE ÇAYI	30 30 9/13 45 25	OMLET KAŞAR PEYNİR SIYAH VE YEŞİL ZEYTİN BAL / DOMATES SÜT	60 53 30 33/15 44	LABNE SIYAH VE YEŞİL ZEYTİN SALATALIK / CARLİSTON BİBER EV YAPIMI REÇEL SÜT	30 30 9/10 45 44
ÖĞLE YEMEĞİ	MERCİMEK ÇORBA KIYMALI SPANAK PATATESLİ GÜL BÖREĞİ YOĞURT SALATA BAR	197 180 235 80 70	TARHANA ÇORBA TAVUK BAĞET MAKARNA MEYVE SALATA BAR	204 270 215 70 70	KAŞARLI DOMATES ÇORBA ETLİ KISITLI PIRINÇ PILAVI CACIK SALATA BAR	175 215 249 40 70	EZOĞELİN ÇORBA ETLİ KISITLI FESLEĞEN SOSLU MAKARNA MEYVE SALATA BAR	220 207 215 70 70	SEBZE ÇORBA YOĞURTLU BEYTI KEBAP BULGUR PILAVI MEYVE SALATA BAR	164 350 210 70 70
İKİNDİ ARA ÖĞÜNÜ	DONUT	236	KURUDİTE	70	MEYVE	70	PATSO	300	KURUYEMİŞ	150
TOPLAMKALORİ		1070		937		849		1199		1048
	16.03.2026	Kalori Değerleri (KCAL)	17.03.2026	Kalori Değerleri (KCAL)	18.03.2026	Kalori Değerleri (KCAL)	19.03.2026	Kalori Değerleri (KCAL)	20.03.2026	Kalori Değerleri (KCAL)
SABAH KAHVALTI										
ÖĞLE YEMEĞİ	ARA TATİL		ARA TATİL		ARA TATİL		ARA TATİL		ARA TATİL	
İKİNDİ ARA ÖĞÜNÜ										
	23.03.2026	Kalori Değerleri (KCAL)	24.03.2026	Kalori Değerleri (KCAL)	25.03.2026	Kalori Değerleri (KCAL)	26.03.2026	Kalori Değerleri (KCAL)	27.03.2026	Kalori Değerleri (KCAL)
KAHVALTI	HASLANMIŞ YUMURTA BEYAZ PEYNİR SIYAH VE YEŞİL ZEYTİN TAHİN PEKMEZ / HAVUÇ SÜT	37,5 30 30 45/15 44	LABNE SIYAH VE YEŞİL ZEYTİN SALATALIK / DOMATES EV YAPIMI REÇEL SÜT	30 30 9/15 45 44	KAŞAR PEYNİR SIYAH VE YEŞİL ZEYTİN HAVUÇ / KAPYA BİBER BADEM SÜT	53 30 13/15 45 44	LABNE SIYAH VE YEŞİL ZEYTİN HAVUÇ / MEYVE BAL MEYVE ÇAYI	30 30 13/35 33 25	SÜTLÜ YUMURTA KAŞAR PEYNİR SIYAH VE YEŞİL ZEYTİN TAHİN PEKMEZ SÜT	76 53 30 33 44
ÖĞLE YEMEĞİ	TARHANA ÇORBA TAVUK DÖNER PIRINÇ PILAVI AYRAN SALATA BAR	204 200 249 64 70	DÜĞÜN ÇORBA KABAK DOLMA DOMATES SOSLU MAKARNA YOĞURT SALATA BAR	142 270 215 80 70	EZOĞELİN ÇORBA KÖFTELİ ÇOKERTME KEBABİ MAKARNA MEYVE SALATA BAR	220 362 215 70 70	MERCİMEK ÇORBA KIYMALI FIRIN PATATES BULGUR PILAVI MEYVE SALATA BAR	197 244 210 70 70	KAŞARLI DOMATES ÇORBA HAMBURGER AYRAN MEYVE SALATA BAR	175 250 64 70 70
İKİNDİ ARA ÖĞÜNÜ	MEYVE	70	KURUDİTE	70	MİLFÖY ÇUBUKLARI	140	KURUYEMİŞ	150	MOZAİK PASTA	196
TOPLAMKALORİ		929		881		1179		926		928
	30.03.2026	Kalori Değerleri (KCAL)	31.03.2026	Kalori Değerleri (KCAL)	25.03.2026	Kalori Değerleri (KCAL)	26.03.2026	Kalori Değerleri (KCAL)	27.03.2026	Kalori Değerleri (KCAL)
KAHVALTI	LABNE SIYAH VE YEŞİL ZEYTİN MARUL / SALATALIK EV YAPIMI REÇEL SÜT	30 30 7/9 45 44	LABNE SIYAH VE YEŞİL ZEYTİN MEYVE / HAVUÇ BAL SÜT	30 30 35/13 33 44						
ÖĞLE YEMEĞİ	MERCİMEK ÇORBA BOLONEZ SOSLU MANTI MAKARNA ZEYTİNYAĞLI PIRASA MEYVE SALATA BAR	197 285 200 70 70	DÜĞÜN ÇORBA GEMİCİ USULÜ KURU FASULYE PIRINÇ PILAVI KARIŞIK TURŞU SALATA BAR	142 185 249 55 70						
İKİNDİ ARA ÖĞÜNÜ	TRUF	125	MEYVE	70						
TOPLAMKALORİ		951		805						

Öğünlerde tüketilen ekmekekler toplam kaloride dahil edilmemiştir.

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

Vellier, çocuklardaki mevcut gıda alerjisi ve diğer hastalıkların okul yönetimine bildirilmelidir. Bu menüdeki yemeklerin Türk Gıda Kodeksi'ne göre alerjen numaraları ve bilgileri ayrı bir liste olarak web sitemizde ekidir.