



ÖZEL EVRİM OKULLARI ANA OKULU NİSAN 2026 MENÜSÜ



		Kalori Değerleri (KCAL)		Kalori Değerleri (KCAL)	1.04.2026	Kalori Değerleri (KCAL)	2.04.2026	Kalori Değerleri (KCAL)	3.04.2026	Kalori Değerleri (KCAL)
SABAH KAHVALTI					HASLANMIŞ YUMURTA BEYAZ PEYNİR SIYAH VE YEŞİL ZEYTİN CEVİZ / BAL SÜT	37,5 30 30 45/33 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 MEYVE ÇAYI	76 30 30 15/13 25
ÖĞLEN YEMEĞİ					TARHANA ÇORBA TAVUKLU TALAS BÖREĞİ ZEYTINYAĞLI BARBUNYA MEYVE SALATA BAR	204 280 200 70	KAŞARLI DOMATES ÇORBA ETLİ TURLU BULGUR PILAVI CACIK SALATA BAR	175 207 210 40	EZOĞELİN ÇORBA İSKENDER DOLGULU KABAK MÜCVER MEYVE SALATA BAR	220 380 232 70
İKİNDİ ARA ÖĞÜNÜ TOPLAMKALORİ					TUZLU KURABIYE	214 1080	KRUDİTE	70 787	KURUYEMİŞ	150 1213
	6.04.2026	Kalori Değerleri (KCAL)	7.04.2026	Kalori Değerleri (KCAL)	8.04.2026	Kalori Değerleri (KCAL)	9.04.2026	Kalori Değerleri (KCAL)	10.04.2026	Kalori Değerleri (KCAL)
SABAH KAHVALTI	LABNE SIYAH VE YEŞİL ZEYTİN HAVUÇ / MARUL TAHİN PEKMEZ SÜT	30 30 13/7 45 44	SÜTLÜ YUMURTA BEYAZ PEYNİR SIYAH VE YEŞİL ZEYTİN EV YAPIMI REÇEL / BADEM SÜT	76 30 30 45/45 44	LABNE SIYAH VE YEŞİL ZEYTİN SALATALIK / HAVUÇ EV YAPIMI REÇEL MEYVE ÇAYI	30 30 9/13 45 25	LABNE SIYAH VE YEŞİL ZEYTİN SALATALIK / DOMATES BAL SÜT	30 30 9/15 33 44	HASLANMIŞ YUMURTA BEYAZ PEYNİR SIYAH VE YEŞİL ZEYTİN TAHİN PEKMEZ / HAVUÇ SÜT	37,5 30 30 45/13 44
ÖĞLE YEMEĞİ	MERCİMEK ÇORBA KIYMALI İSPANAK DOMATES SOSLU MAKARNA YOĞURT SALATA BAR	197 180 215 80	SEBZE ÇORBA İSVEÇ KÖFTE BULGUR PILAVI MEYVE SALATA BAR	64 265 210 70	YAYLA ÇORBA YEŞİL MERCİMEK PATATESLİ TEPSİ BÖREĞİ KOMPOSTO SALATA BAR	148 200 235 80	KAŞARLI DOMATES ÇORBA HINDİLİ SANDAL SEFASI PIRINÇ PILAVI MEYVE SALATA BAR	175 320 249 70	EZOĞELİN ÇORBA PIZZA AYRAN MEYVE SALATA BAR	220 335 64 70
İKİNDİ ARA ÖĞÜNÜ TOPLAMKALORİ	MEYVE	70 846	KAKAOLU ISLAK KEK	193 952	KRUDİTE	70 863	KURUYEMİŞ	150 1068	TIRAMISU	237 1038
	13.04.2026	Kalori Değerleri (KCAL)	14.04.2026	Kalori Değerleri (KCAL)	15.04.2026	Kalori Değerleri (KCAL)	16.04.2026	Kalori Değerleri (KCAL)	17.04.2026	Kalori Değerleri (KCAL)
SABAH KAHVALTI	BEYAZ PEYNİR SIYAH VE YEŞİL ZEYTİN MEYVE / HAVUÇ TAHİN PEKMEZ SÜT	30 30 35/13 45 33	LABNE SIYAH VE YEŞİL ZEYTİN SALATALIK / KAPYA BİBER BAL SÜT	30 30 9/15 33 33	HASLANMIŞ YUMURTA KASAR PEYNİR SIYAH VE YEŞİL ZEYTİN TAHİN PEKMEZ / SALATALIK SÜT	37,5 53 30 45/9 44	LABNE SIYAH VE YEŞİL ZEYTİN HAVUÇ / SALATALIK BAL SÜT	30 30 9/13 33 44	OMLET BEYAZ PEYNİR SIYAH VE YEŞİL ZEYTİN EV YAPIMI REÇEL / HAVUÇ SÜT	60 30 30 45/13 44
ÖĞLE YEMEĞİ	KAŞARLI DOMATES ÇORBA TAVUKLU NOHUTLU PILAV AYRAN MERCİMEK KÖFTESİ SALATA BAR	175 400 64 150	YAYLA ÇORBA SEBZELİ FİNDIK KÖFTE MAKARNA MEYVE SALATA BAR	148 265 215 70	MERCİMEK ÇORBA MANTAR ZEYTINYAĞLI PIRASA MEYVE SALATA BAR	197 254 200 70	DÜĞÜN ÇORBA GEMİCİ USULÜ KURU FASULYE PIRINÇ PILAVI CACIK SALATA BAR	142 185 249 40	EZOĞELİN ÇORBA HAMBURGER AYRAN MEYVE SALATA BAR	220 250 64 70
İKİNDİ ARA ÖĞÜNÜ TOPLAMKALORİ	MEYVE	70 922	BOMBOLONİ	135 959	KRUDİTE	70 926	MEYVE	70 790	MOZALIK PASTA	196 934
	20.04.2026	Kalori Değerleri (KCAL)	21.04.2026	Kalori Değerleri (KCAL)	22.04.2026	Kalori Değerleri (KCAL)	23.04.2026	Kalori Değerleri (KCAL)	24.04.2026	Kalori Değerleri (KCAL)
KAHVALTI	LABNE SIYAH VE YEŞİL ZEYTİN SALATALIK / HAVUÇ BAL SÜT	30 30 9/13 33 44	HASLANMIŞ YUMURTA BEYAZ PEYNİR SIYAH VE YEŞİL ZEYTİN TAHİN PEKMEZ / CARLİSTON BİBER SÜT	37,5 30 30 45/10 44	LABNE SIYAH VE YEŞİL ZEYTİN HAVUÇ / KAPYA BİBER EV YAPIMI REÇEL MEYVE ÇAYI	30 30 13/15 45 25			LABNE SIYAH VE YEŞİL ZEYTİN HAVUÇ / SALATALIK TAHİN PEKMEZ SÜT	30 30 13/9 45 44
ÖĞLE YEMEĞİ	EZOĞELİN ÇORBA KIYMALI BEZELYE PIRINÇ PILAVI MEYVE SALATA BAR	220 210 249 70	KREMALI SEBZE ÇORBASI HINDİ ETLİ PÜRELİ TAS KEBABİ MAKARNA MEYVE SALATA BAR	164 290 215 70	KAŞARLI DOMATES ÇORBA ETLİ NOHUT PIRINÇ PILAVI KARISIK TURSU SALATA BAR	175 215 249 55	RESMİ TATİL		TARHANA ÇORBA KÖFTELİ ÇÖKERTME KEBABİ MAKARNA AYRAN SALATA BAR	204 362 215 64
İKİNDİ ARA ÖĞÜNÜ TOPLAMKALORİ	MANTAR KURABIYE	214 1067	KRUDİTE	70 921	ELMALI PROFİTEROL	201 1025			KURUYEMİŞ	150 1099
	27.04.2026	Kalori Değerleri (KCAL)	28.04.2026	Kalori Değerleri (KCAL)	29.04.2026	Kalori Değerleri (KCAL)	30.04.2026	Kalori Değerleri (KCAL)		Kalori Değerleri (KCAL)
KAHVALTI	LABNE SIYAH VE YEŞİL ZEYTİN MARUL / SALATALIK EV YAPIMI REÇEL SÜT	30 30 7/9 45 44	OMLET KAŞAR PEYNİR SIYAH VE YEŞİL ZEYTİN BAL / HAVUÇ SÜT	60 53 30 33/13 44	LABNE SIYAH VE YEŞİL ZEYTİN SALATALIK / KAPYA BİBER TAHİN PEKMEZ MEYVE ÇAYI	30 30 9/13 45 25	KASAR PEYNİR SIYAH VE YEŞİL ZEYTİN HAVUÇ / MARUL EV YAPIMI REÇEL SÜT	53 30 13/7 45 44		
ÖĞLE YEMEĞİ	MERCİMEK ÇORBA 3 SOSLU SPAGETTİ FİRINDA SEBZE BUKETİ MEYVE SALATA BAR	197 215 70 70	KAŞARLI DOMATES ÇORBA PANKO KAPLAMALI ÇITIR TAVUK BULGUR PILAVI AYRAN SALATA BAR	175 265 210 64	YAYLA ÇORBA YEŞİL MERCİMEK PATATESLİ TEPSİ BÖREĞİ MUHALLEBİ SALATA BAR	148 200 235 150	EZOĞELİN ÇORBA KABAK DOLMA MAKARNA YOĞURT SALATA BAR	220 270 215 80		
İKİNDİ ARA ÖĞÜNÜ TOPLAMKALORİ	KRUDİTE	70 726	MEYVELİ YOĞURT	150 1051	MEYVE	70 888	SÜTLAC	150 1009		

Öğünlerde tüketilen elementler toplam kaloriye dahil edilmemiştir.
Okulda alınan ve okul dışında alınması gereken besin grupları listesi ne stitemizden ulaşabilirsiniz.
Veliler, çocuklarımdaki mevcut gıda alerjisi ve diğer hastalıklar okul yönetimine bildirilmelidir. Bu menüdeki yemeklerin Türk Gıda Kodeksi'ne göre alerjen numaraları ve bilgileri ayrı bir liste olarak web stitemizde ekliktir.