



ÖZEL EVRİM OKULLARI NİSAN 2026 MENÜSÜ



8

		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 ARA ÖĞÜNÜ						HAŞLANMIŞ YUMURTA BEYAZ PEYNİR SIYAH VE YEŞİL ZEYTİN CEVİZ / BAL SÜT	37,5 30 30 45/33 88	KREM PEYNİRLİ, KASAR PEYNİRLİ, SALATALIKLI BAGET SANDVİÇ SÜT	232 88	PIZZA MEYVE ÇAYI	190 25								
	ÖĞLE YEMEĞİ					TARHANA ÇORBA TAVUKLU TALAS BÖREĞİ ZEYTİNYAĞLI BARBUNYA MEYVE SALATA BAR	204 280 200 70	KAŞARLI DOMATES ÇORBA ETLİ TURLU BULGUR PILAVI CACIK SALATA BAR	175 207 210 40	EZOĞELİN ÇORBA ISKENDER DOLGULU KABAK MÜCVER MEYVE SALATA BAR	220 380 232 70								
İKİNDİ ARA ÖĞÜNÜ						TUZLU KURABIYE	214 1123,5	KRUDİTE	70 1022	KURUYEMİŞ	150 1267								
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 ARA ÖĞÜNÜ	ÇAMA SÜT	207 88		SÜTLÜ YUMURTA BEYAZ PEYNİR SIYAH VE YEŞİL ZEYTİN EV YAPIMI REÇEL / BADEM SÜT	76 30 30 45/45 88	KAŞAR PEYNİRLİ TOST MEYVE ÇAYI	123 25	DEREOTLU POĞAÇA SÜT	214 88	HAŞLANMIŞ YUMURTA BEYAZ PEYNİR SIYAH VE YEŞİL ZEYTİN TAHİN PEKMEZ / HAVUÇ SÜT	37,5 30 30 45/13 88								
	MERCİMEK ÇORBA KIYMALI İSPANAK DOMATES SOSLU MAKARNA YOĞURT SALATA BAR	197 180 215 80		SERBE ÇORBA İSVEÇ KÖFTE BULGUR PILAVI MEYVE SALATA BAR	64 265 210 70	YAYLA ÇORBA YEŞİL MERCİMEK PATATESLİ TEPSELİ BÖREĞİ KOMPOSTO SALATA BAR	148 200 235 80	KAŞARLI DOMATES ÇORBA TAVUKLU 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 1037		KAKAOLU ISLAK KEK	193 996	KRUDİTE	70 881	KURUYEMİŞ	150 1266	TIRAMISU	237 1081,5								
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 ARA ÖĞÜNÜ	SİMİT - PEYNİR SÜT	208-30 88		BEYAZ PEYNİR SIYAH VE YEŞİL ZEYTİN BAL / HAVUÇ CEVİZ SÜT	30 30 33/13 45 88	HAŞLANMIŞ YUMURTA KAŞAR PEYNİR SIYAH VE YEŞİL ZEYTİN TAHİN PEKMEZ / SALATALIK SÜT	37,5 53 30 45/9 88	BALLI PANKEK SÜT	123 88	OMLET BEYAZ PEYNİR SIYAH VE YEŞİL ZEYTİN EV YAPIMI REÇEL / HAVUÇ SÜT	60 30 30 45/13 88								
	KAŞARLI DOMATES ÇORBA TAVUKLU NOHUTLU PILAV AYRAN MERCİMEK KÖFTESİ SALATA BAR	175 400 64 150		YAYLA ÇORBA SEBZELİ FINDIK KÖFTE MAKARNA MEYVE SALATA BAR	148 265 215 70	MERCİMEK ÇORBA MANTI ZEYTİNYAĞLI PIRASA MEYVE SALATA BAR	197 254 200 70	DOĞUN 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	MEYVE	70 947		BOMBOLONİ	135 1026	KRUDİTE	70 969,5	MEYVE	70 809	MOZAİK PASTA	196 978								
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)	
SABAH ARA ÖĞÜNÜ	SİMİT - PEYNİR SÜT	208-30 88		HAŞLANMIŞ YUMURTA BEYAZ PEYNİR SIYAH VE YEŞİL ZEYTİN TAHİN PEKMEZ / HAVUÇ SÜT	37,5 30 30 45/13 88	KRUVASAN MEYVE ÇAYI	203 25			LABNELİ SALATALIKLI BAGET EKMEK MEYVE ÇAYI	179 25								
	EZOĞELİN ÇORBA KIYMALI BEZELYE PIRINÇ PILAVI MEYVE SALATA BAR	220 210 249 70		KREMALİ SEBZE CORBASI HINDİ ETLİ PÜRELİ TAS KEBABİ MAKARNA MEYVE SALATA BAR	164 290 215 70	KASARLI DOMATES ÇORBA ETLİ NOHUT PIRINÇ PILAVI KARISIK TURSUSU SALATA BAR	175 215 249 55	RESMİ TATİL		TARHANA ÇORBA KÖFTELİ ÇOKERTME KEBABİ MAKARNA AYRAN SALATA BAR	204 362 215 64								
İKİNDİ ARA ÖĞÜNÜ TOPLAMKALORİ	MANTAR KURABIYE	214 1051		KRUDİTE	70 964,5	ELMALI PROFİTEROL	201 1123			KURUYEMİŞ	150 1174								
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)	
SABAH ARA ÖĞÜNÜ	ÇAMA SÜT	207 88		OMLET KAŞAR PEYNİR SIYAH VE YEŞİL ZEYTİN BAL / BADEM / HAVUÇ SÜT	60 53 30 33/45/13 88	BEYAZ PEYNİR SIYAH VE YEŞİL ZEYTİN TAHİN PEKMEZ SALATALIK / KAPYA BIBER SÜT	30 30 45 9/15 44	BEYAZ PEYNİRLİ KAŞAR PEYNİRLİ MARULLU BAGET SANDVİÇ SÜT	230 88										
	MERCİMEK ÇORBA 3 SOSLU SPAGETTİ FİRINDA SEBZE BUKETİ MEYVE SALATA BAR	197 215 70 70		KAŞARLI DOMATES ÇORBA PANKO KAPLAMALI ÇİTİR TAVUK BULGUR PILAVI AYRAN SALATA BAR	175 265 210 64	YAYLA ÇORBA YEŞİL MERCİMEK PATATESLİ TEPSELİ 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	70 917		MEYVELİ YOĞURT	150 1095	MEYVE	70 952	SÜTLAÇ	150 1253										

Öğülerde tüketilen ekmeğin toplam kaloriye dahil edilmemiştir.

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

Yeller, çocuklarımızdaki mevcut gıda alerjisi ve gıda alerjisi hastalığına okul yönetimine bildirilmiştir. Bu menüdeki yemeklerin Türk Gıda Kodeksi'ne göre alerjen numaraları ve bilgileri ayrı bir liste olarak web sitemizde ekliktir.