



ÖZEL EVRİM OKULLARI ANA OKULU MAYIS 2026 MENÜSÜ



	4.05.2026	Kalori Değerleri (KCAL)	5.05.2026	Kalori Değerleri (KCAL)	6.05.2026	Kalori Değerleri (KCAL)	7.05.2026	Kalori Değerleri (KCAL)	8.05.2026	Kalori Değerleri (KCAL)
SABAH KAHVALTI	HAŞLANMIŞ YUMURTA BEYAZ PEYNİR SIYAH VE YEŞİL ZEYTİN HAVUÇ / SALATALIK SÜT	37,5 30 30 13/9 44	LABNE SIYAH VE YEŞİL ZEYTİN MARUL / HAVUÇ EV YAPIMI REÇEL SÜT	30 30 7/13 45 44	KAŞAR PEYNİR SIYAH VE YEŞİL ZEYTİN BAL SALATALIK / DOMATES SÜT	53 30 33 9/15 44	BEYAZ PEYNİR SIYAH VE YEŞİL ZEYTİN MARUL / KAPYA BIBER EV YAPIMI REÇEL MEYVE ÇAYI	30 30 7/15 45 25	OMLET KAŞAR PEYNİR SIYAH VE YEŞİL ZEYTİN TAHİN PEKMEZ/CEVİZ SÜT	60 53 30 45/45 88
ÖĞLEN YEMEĞİ	KAŞARLI DOMATES CORBA TAVUKLU NOHUTLU PILAV AYRAN MEYVE SALATA BAR	175 400 64 70	SEBZE CORBA BEYTI YOĞURTLU MAKARNA MEYVE SALATA BAR	64 350 250 70	DÜĞÜN CORBA GEMİCİ USULU KURU PASULYE PIRINÇ PILAVI CACIK SALATA BAR	142 185 249 40	MERCİMEK CORBA KABAK DOLMA KUSKUS MEYVE SALATA BAR	197 270 200 70	YAYLA CORBA PIZZA AYRAN MEYVE SALATA BAR	148 335 64 70
İKİNDİ ARA ÖĞÜNÜ TOPLAMKALORI	TUZLU KURABIYE	214 1065	KURUYEMIŞ	150 988	MEYVE	70 813	KRUDİTE	70 892	BİSKÜVİLİ PASTA	196 1044
	11.05.2026	Kalori Değerleri (KCAL)	12.05.2026	Kalori Değerleri (KCAL)	13.05.2026	Kalori Değerleri (KCAL)	14.05.2026	Kalori Değerleri (KCAL)	15.05.2026	Kalori Değerleri (KCAL)
SABAH KAHVALTI	HAŞLANMIŞ YUMURTA BEYAZ PEYNİR SIYAH VE YEŞİL ZEYTİN TAHİN PEKMEZ / KAPYA BIBER SÜT	37,5 30 30 45/15 44	LABNE SIYAH VE YEŞİL ZEYTİN EV YAPIMI REÇEL / HAVUÇ CEVİZ SÜT	30 30 45/13 45 44	KAŞAR PEYNİR SIYAH VE YEŞİL ZEYTİN SALATALIK / HAVUÇ EV YAPIMI REÇEL MEYVE ÇAYI	53 30 9/13 45 25	OMLET KAŞAR PEYNİR SIYAH VE YEŞİL ZEYTİN BAL / DOMATES SÜT	60 53 30 33/13 44	BEYAZ PEYNİR SIYAH VE YEŞİL ZEYTİN SALATALIK / CARLİSTON BIBER EV YAPIMI REÇEL SÜT	30 30 9/15 45 44
ÖĞLE YEMEĞİ	MERCİMEK CORBA 3 SOSLU SPAGETTİ ZEYTİNYAĞLI BARBUNYA MEYVE SALATA BAR	197 215 200 70	KAŞARLI DOMATES CORBA FİRİN PATATES BULGUR PILAVI CACIK SALATA BAR	175 144 210 40	SAFAK CORBA TAVUKLU TALAŞ BÖREĞİ DOLGULU KABAK MÜCVER MEYVE SALATA BAR	179 280 232 70	SEBZE CORBA ETLİ NOHUT PIRINÇ PILAVI MEYVE SALATA BAR	64 215 249 70	EZOĞELİN CORBA HAMBURGER AYRAN MEYVE SALATA BAR	220 250 64 70
İKİNDİ ARA ÖĞÜNÜ TOPLAMKALORI	KRUDİTE	70 894	MEYVE	70 743	SÜTLAÇ	914	KURUYEMIŞ	150 935	HAVUÇLU TARÇINLI KEK	206 914
	18.05.2026	Kalori Değerleri (KCAL)	19.05.2026	Kalori Değerleri (KCAL)	20.05.2026	Kalori Değerleri (KCAL)	21.05.2026	Kalori Değerleri (KCAL)	22.05.2026	Kalori Değerleri (KCAL)
SABAH KAHVALTI	BEYAZ PEYNİR SIYAH VE YEŞİL ZEYTİN EV YAPIMI REÇEL / HAVUÇ CEVİZ SÜT	30 30 45/13 45 44			HAŞLANMIŞ YUMURTA KAŞAR PEYNİR SIYAH VE YEŞİL ZEYTİN EV YAPIMI REÇEL / CEVİZ SÜT	37,5 53 30 45/45 44	LABNE SIYAH VE YEŞİL ZEYTİN MARUL / HAVUÇ BAL SÜT	30 30 7/13 33 44	OMLET BEYAZ PEYNİR SIYAH VE YEŞİL ZEYTİN TAHİN PEKMEZ/ SALATALIK SÜT	60 30 30 45/9 44
ÖĞLE YEMEĞİ	KAŞARLI DOMATES CORBA KIYMALI BEZELYE PIRINÇ PILAVI YOĞURT SALATA BAR	175 210 249 80	GENÇLİK VE SPOR BAYRAMI RESMİ TATİLİ		EZOĞELİN CORBA PÜRELİ HİNDİ TAŞ KEBABİ ERİŞTE MEYVE SALATA BAR	220 290 200 70	YAYLA CORBA GARNİTÖRLÜ YEŞİL MERCİMEK KIYMALI TEPŞİ BÖREĞİ ÇİLEK KOMPOSTO SALATA BAR	148 200 235 80	MERCİMEK CORBA PANKO KAPLAMALI ÇİTİR TAVUK BULGUR PILAVI MEYVE SALATA BAR	197 265 210 70
İKİNDİ ARA ÖĞÜNÜ TOPLAMKALORI	KURUYEMIŞ	150 968			DONUT	236 1181	MEYVE	70 837	KRUDİTE	70 946
	25.05.2026	Kalori Değerleri (KCAL)	26.05.2026	Kalori Değerleri (KCAL)	27.05.2026	Kalori Değerleri (KCAL)	28.05.2026	Kalori Değerleri (KCAL)	29.05.2026	Kalori Değerleri (KCAL)
KAHVALTI	HAŞLANMIŞ YUMURTA BEYAZ PEYNİR SIYAH VE YEŞİL ZEYTİN HAVUÇ / SALATALIK SÜT	37,5 30 30 13/9 44								
ÖĞLE YEMEĞİ	TARHANA CORBA KIYMALI İSPANAK DOMATES SOSLU MAKARNA MEYVE SALATA BAR	204 180 215 70	KURBAN BAYRAMI AREFESİ		KURBAN BAYRAMI RESMİ TATİLİ		KURBAN BAYRAMI RESMİ TATİLİ		KURBAN BAYRAMI RESMİ TATİLİ	
İKİNDİ ARA ÖĞÜNÜ TOPLAMKALORI	KAKAOLU KEK	206 1017								

Öğünlerde tüketilen ekmeğin toplam kaloriye dahil edilmemiştir.

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

Veiller, çocuklarındaki mevcut gıda alerjisi ve diğer hastalıkları okul yönetimine bildirmelidir. Bu menüdeki yemeklerin Türk Gıda Kodeksi'ne göre alerjen numaraları ve bilgileri ayrı bir liste olarak web sitemizde ekliktir.