



ÖZEL EVRİM OKULLARI ANA OKULU MAYIS 2026 MENÜSÜ



	1.06.2026	Kalori Değerleri (KCAL)	2.06.2026	Kalori Değerleri (KCAL)	3.06.2026	Kalori Değerleri (KCAL)	4.06.2026	Kalori Değerleri (KCAL)	5.06.2026	Kalori Değerleri (KCAL)
SABAH KAHVALTI	BEYAZ PEYNİR SIYAH VE YEŞİL ZEYTİN HAVUÇ / SALATALIK BAL SÜT	30 30 13/9 33 44	HAŞLANMIŞ YUMURTA KAŞAR PEYNİR SIYAH VE YEŞİL ZEYTİN SALATALIK/TAHİN PEKMEZ SÜT	37,5 53 30 9/45 44	LABNE SIYAH VE YEŞİL ZEYTİN DOMATES/ SALATALIK EV YAPIMI REÇEL SÜT	30 30 13/9 45 44	KAŞAR PEYNİR SIYAH VE YEŞİL ZEYTİN MARUL / KAPYA BİBER BAL MEYVE ÇAYI	53 30 7/15 33 25	OMLET BEYAZ PEYNİR SIYAH VE YEŞİL ZEYTİN CEVİZ / BAL/SALATALIK SÜT	60 30 30 45/33/9
ÖĞLEN YEMEĞİ	KAŞARLI DOMATES ÇORBA KIYMALI İSPANAK MAKARNA YOĞURT SALATA BAR	175 180 215 80	EZOĞELİN ÇORBA SELALE KÖFTE PIRINC PILAVI MEYVE SALATA BAR	220 305 249 70	DÜĞÜN ÇORBA GEMİCİ USULÜ KURUFASULYE BULGUR PILAVI CACIK SALATA BAR	142 185 210 40	MERCİMEK ÇORBA TAVUKLU SANDAL SEFASI ERİSTE MEYVE SALATA BAR	197 320 200 70	ŞAFAK ÇORBA PIZZA AYRAN MEYVE SALATA BAR	179 335 64 70
İKİNDİ ARA ÖĞÜNÜ TOPLAMKALORİ	MEYVE	70 824	SUSAMLI HALKA	210 1219	MEYVE	70 751	MEYVE SALATASI	150 1045	BİSKÜVİLİ PASTA	196 934
	8.06.2026	Kalori Değerleri (KCAL)	9.06.2026	Kalori Değerleri (KCAL)	10.06.2026	Kalori Değerleri (KCAL)	11.06.2026	Kalori Değerleri (KCAL)	12.06.2026	Kalori Değerleri (KCAL)
SABAH KAHVALTI	LABNE SIYAH VE YEŞİL ZEYTİN DOMATES / HAVUÇ TAHİN PEKMEZ SÜT	30 30 13/13 45 44	HAŞLANMIŞ YUMURTA BEYAZ PEYNİR SIYAH VE YEŞİL ZEYTİN SALATALIK / BAL SÜT	37,5 30 30 9/33 44	KAŞAR PEYNİR SIYAH VE YEŞİL ZEYTİN MARUL / HAVUÇ EV YAPIMI REÇEL MEYVE ÇAYI	53 30 7/13 45 25	OMLET KAŞAR PEYNİR SIYAH VE YEŞİL ZEYTİN TAHİN PEKMEZ SÜT	60 53 30 45 44		
ÖĞLE YEMEĞİ	TARHANA ÇORBASI 3 SOSLU SPAGETTİ ZEYTİNYAĞLI BARBUNYA MEYVE SALATA BAR	204 215 200 70	EZOĞELİN ÇORBA TAVUK TANTUNİ AYRAN MEYVE SALATA BAR	220 375 64 70	YAYLA ÇORBA FİRİN PATATES BULGUR PILAVI MEYVE SALATA BAR	148 144 210 70	MERCİMEK ÇORBA HAMBURGER AYRAN MEYVE SALATA BAR	197 250 64 70	RESMİ TATİL	
İKİNDİ ARA ÖĞÜNÜ TOPLAMKALORİ	MEYVELİ YOĞURT	150 883	MUHALLEBİ	150 953	KRUDİTE	70 712	KURUYEMİŞ	150 805		
	15.06.2026	Kalori Değerleri (KCAL)	16.06.2026	Kalori Değerleri (KCAL)	17.06.2026	Kalori Değerleri (KCAL)	18.06.2026	Kalori Değerleri (KCAL)	19.06.2026	Kalori Değerleri (KCAL)
SABAH KAHVALTI	BEYAZ PEYNİR SIYAH VE YEŞİL ZEYTİN EV YAPIMI REÇEL / HAVUÇ CEVİZ SÜT	30 30 45/13 45 44	LABNE SIYAH VE YEŞİL ZEYTİN EV YAPIMI REÇEL / DOMATES MEYVE SÜT	30 30 45/13 30 44	HAŞLANMIŞ YUMURTA BEYAZ PEYNİR SIYAH VE YEŞİL ZEYTİN SALATALIK / TAHİN PEKMEZ SÜT	37,5 30 30 9/45 44	KAŞAR PEYNİR SIYAH VE YEŞİL ZEYTİN MARUL / HAVUÇ BAL SÜT	53 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 ÇORBA PILAVUSTU TAVUK DÖNER AYRAN MEYVE SALATA BAR	175 439 64 70	SEBZE ÇORBA YESİL MERCİMEK FİRİN MAKARNA MEYVE SALATA BAR	164 200 382 70	MERCİMEK ÇORBA KARNİYARİK PIRINC PILAVI CACIK SALATA BAR	220 180 249 40	EZOĞELİN ÇORBA KABAK DOLMA ERİŞTE YOĞURT SALATA BAR	220 270 200 80	BROKOLİ ÇORBA BOLONEZ SOSLU MANTI MAKARNA ZEYTİNYAĞLI TAZE FASULYE MEYVE SALATA BAR	164 285 200 70
İKİNDİ ARA ÖĞÜNÜ TOPLAMKALORİ	MEYVE SALATASI	150 1002	KAKAOLU ISLAK KEK	206 1156	MEYVE	70 901	KURUYEMİŞ	150 1047	SUPANGLE	157 1010
	22.06.2026	Kalori Değerleri (KCAL)	23.06.2026	Kalori Değerleri (KCAL)	24.06.2026	Kalori Değerleri (KCAL)	25.06.2026	Kalori Değerleri (KCAL)	26.06.2026	Kalori Değerleri (KCAL)
KAHVALTI	HAŞLANMIŞ YUMURTA BEYAZ PEYNİR SIYAH VE YEŞİL ZEYTİN HAVUC / SALATALIK SÜT	37,5 30 30 13/9 44	LABNE SIYAH VE YEŞİL ZEYTİN KAPYA BİBER / BADEM TAHİN PEKMEZ / MEYVE SÜT	30 30 15/45 45/30 44			KASAR PEYNİR SIYAH VE YEŞİL ZEYTİN SALATALIK / HAVUÇ BAL SÜT	53 30 9/13 33 44	HAŞLANMIŞ YUMURTA BEYAZ PEYNİR SIYAH VE YEŞİL ZEYTİN HAVUC / MARUL SÜT	37,5 30 30 13/7 44
ÖĞLE YEMEĞİ	EZOĞELİN ÇORBA KIYMALI BEZELYE PIRINC PILAVI ÇUBUKLU VANİLYA KAKAOLU DONDURMA SALATA BAR	220 210 249 113	AYRAN AŞI ÇORBA PÜRELİ HİNDİ SOTE BULGUR PILAVI MEYVE SALATA BAR	126 290 210 70			EZOĞELİN ÇORBA BEYTİ SEBZE BUKETİ MEYVE SALATA BAR	220 350 70 70	KARNE GÜNÜ	
İKİNDİ ARA ÖĞÜNÜ TOPLAMKALORİ	MEYVE	70 1004	KRUDİTE	70 870			BOMBOLONİ	135 972		142

Öğünlerde tüketilen ekmekekler toplam kaloriye dahil edilmemiştir.

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

Yeniler, çocuklarındaki mevcut gıda alerjisi ve gıyık hastalığını okul yönetimine bildirmelidir. Bu menüdeki yemeklerin Türk Gıda Kodeksi'ne göre alerjen numaraları ve bilgileri ayrı bir liste olarak web sitemizde eklidir.