ÖZEL EVRİM OKULLARI ANA OKULU EKİM 2026 MENÜSÜ

							1.10.2026		2.10.2026	Kalori Değerleri (KCAL)
SABAH KAHVALTI							BEYAZ PEYNİR SİYAH VE YEŞİL ZEYTİN DOMATES / HAVUÇ EV YAPIMI REÇEL EV YAPIMI LİMONATA	30 30 13/13 45 40	HAŞLANMIŞ YUMURTA BEYAZ PEYNİR SİYAH VE YEŞİL ZEYTİN BAL / SALATALIK SÜT	37,5 30 30 33/9 44
ÖĞLE YEMEĞİ							EZOGELİN ÇORBA KABAK DOLMA PATATESLİ SU BÖREĞİ YOĞURT SALATA BAR	220 270 235 80	TARHANA ÇORBA 2 SOSLU MAKARNA FIRIN SEBZE MEYVE SALATA BAR	148 215 70 70
İKİNDİ ARA ÖĞÜNÜ							SUSAMLI HALKA	210	HAVUÇ TOPLARI	125
TOPLAMKALORİ								1186		811,5
	5.10.2026	Kalori Değerleri (KCAL)	6.10.2026	Kalori Değerleri (KCAL)	7.10.2026	Kalori Değerleri (KCAL)	8.10.2026	Kalori Değerleri (KCAL)	9.10.2026	Kalori Değerleri (KCAL)
SABAH KAHVALTI	HAŞLANMIŞ YUMURTA KAŞAR PEYNİR SİYAH VE YEŞİL ZEYTİN HAVUÇ / EV YAPIMI REÇEL SÜT	37,5 53 30 13/45 44	LABNE SİYAH VE YEŞİL ZEYTİN SALATALIK/ MEYVE TAHİN PEKMEZ SÜT	30 30 9/35 45 44	KAŞAR PEYNİR SİYAH VE YEŞİL ZEYTİN KAPYA BİBER / SALATALIK BAL LİMONATA	53 30 15/9 33 40	LABNE SİYAH VE YEŞİL ZEYTİN DOMATES / MARUL EV YAPIMI REÇEL SÜT	30 30 13/7 45 44	SÜTLÜ YUMURTA BEYAZ PEYNİR SİYAH VE YEŞİL ZEYTİN DOMATES / TAHİN PEKMEZ SÜT	76 30 30 13/45 44
ÖĞLE YEMEĞİ	TAVUK SUYU ÇORBA TAVUKLU NOHUTLU PİLAV AYRAN MEYVE SALATA BAR	176 400 64 70	MERCİMEK ÇORBA SOSYETE MANTISI ZEYTİNYAĞLI TAZE FASULYE MEYVE SALATA BAR	197 350 200 70	DOMATES ÇORBA ARAP TAVA PİRİNÇ PİLAVI MEYVE SALATA BAR	148 244 249 70	YAYLA ÇORBA YEŞİL MERCİMEK KIYMALI TEPSİ BÖREĞİ KOMPOSTO SALATA BAR	148 200 235 80	EZOGELİN ÇORBA İSVEÇ KÖFTE DOMATES SOSLU MAKARNA MEYVE SALATA BAR	220 265 215 70
IKINDI ARA ÖĞÜNÜ	SUPANGLE	157	KRUDİTE	70	METYVE SALATASI	150	KURUYEMİŞ	150	BİSKÜVİLİ PASTA	196
TOPLAMKALORİ		1089,4		1080		1041		982		1204
	12.10.2026	Kalori Değerleri (KCAL)	13.10.2026	Kalori Değerleri (KCAL)	14.10.2026	Kalori Değerleri (KCAL)	15.10.2026		16.10.2026	
SABAH KAHVALTI	HAŞLANMIŞ YUMURTA KAŞAR PEYNİR SİYAH VE YEŞİL ZEYTİN SALATALIK / EV YAPIMI REÇEL SÜT	37,5 53 30 9/45 44	LABNE SİYAH VE YEŞİL ZEYTİN DOMATES / MARUL MEYVE EV YAPIMI LİMONATA	30 30 13/7 35 40	PANKEK BEYAZ PEYNİR SİYAH VE YEŞİL ZEYTİN SALATALIK / HAVUÇ BAL SÜT	90 30 30 9/13 33 44	LABNE SİYAH VE YEŞİL ZEYTİN HAVUÇ / MEYVE TAHİN PEKMEZ EV YAPIMI LİMONATA	30 30 13/35 45 40	OMLET KAŞAR PEYNİR SİYAH VE YEŞİL ZEYTİN DOMATES / SALATALIK SÜT	60 53 30 13/9 44
ÖĞLE YEMEĞİ	SEBZE CORBA FIRIN PATATES BULGUR PİLAVI YOĞURT SALATA BAR	164 244 210 80	EZOGELİN ÇORBA ÇANAK KÖFTE KELEBEK MAKARNA MEYVE SALATA BAR	220 320 215 70	DÜĞÜN ÇORBA GEMİCİ USULÜ KURU FASULYE PİRİNÇ PİLAVI CACIK SALATA BAR	142 185 249 40	YAYLA CORBA PATLICAN KEBABI FESLEĞEN SOSLU MAKARNA MEYVE SALATA BAR	148 245 215 70	DOMATES CORBA HAMBURGER AYRAN MEYVE SALATA BAR	148 313 64 70
İKİNDİ ARA ÖĞÜNÜ	MEYVE	70	ZEYTİN EZMELİ MİLFÖY ÇUBUKLARI	172	KRUDİTE	70	KURUYEMİŞ	150	TAHİNLİ KURABİYE	220
TOPLAMKALORİ		986,5		1152		935		1021		1024
	19.10.2026	Kalori Değerleri (KCAL)	20.10.2026	Kalori Değerleri (KCAL)	21.10.2026	Kalori Değerleri (KCAL)	22.10.2026		23.10.2026	
SABAH KAHVALTI	HAŞLANMIŞ YUMURTA KAŞAR PEYNİR SİYAH VE YEŞİL ZEYTİN SALATALIK / EV YAPIMI REÇEL SÜT	37,5 53 30 9/45 44	LABNE SİYAH VE YEŞİL ZEYTİN DOMATES / HAVUÇ MEYVE / EV YAPIMI REÇEL EV YAPIMI LİMONATA	30 30 13/7 35/45 40	TAHİN PEKMEZLİ EKMEK BEYAZ PEYNİR SİYAH VE YEŞİL ZEYTİN SALATALIK / HAVUÇ SÜT	115 30 30 9/13 44	BEYAZ PEYNİR SİYAH VE YEŞİL ZEYTİN HAVUÇ / SALATALIK BAL / MEYVE SÜT	30 30 13/9 33/35 44	SÜTLÜ YUMURTA BEYAZ PEYNİR SİYAH VE YEŞİL ZEYTİN BAL / CEVİZ SÜT	76 30 30 45/33 44
ÖĞLE YEMEĞİ	DOMATES ÇORBA KIYMALI BEZELYE PİRİNÇ PİLAVI MEYVE SALATA BAR	204 210 249 70	YAYLA ÇORBA ASYA USULÜ TAVUK ERİŞTE MEYVE SALATA BAR	148 356 200 70	KREMALI BROKOLİ ÇORBA ETLİ NOHUT PİRİNÇ PİLAVI MEYVE SALATA BAR	164 215 249 70	MERCİMEK ÇORBA YAPRAK SARMA PATATESLİ SU BÖREĞİ YOĞURT SALATA BAR	197 250 235 80	EZOGELİN ÇORBA BEYTİ FESLEĞEN SOSLU MAKARNA MEYVE SALATA BAR	220 350 215 70
İKİNDİ ARA ÖĞÜNÜ	DONUT	236	KRUDİTE	70	KURUYEMİŞ	150	MEYVE	70	KÖZ BİBERLİ PEYNİRLİ KURABİYE	175
TOPLAMKALORİ		1187,5		1044		1089		1026		1288
	26.10.2026	Kalori Değerleri (KCAL)	27.10.2026	Kalori Değerleri (KCAL)	28.10.2026	Kalori Değerleri (KCAL)	29.10.2026		30.10.2026	
SABAH KAHVALTI	HAŞLANMIŞ YUMURTA BEYAZ PEYNİR SİYAH VE YEŞİL ZEYTİN HAVUÇ/ EV YAPIMI REÇEL SÜT	37,5 30 30 13/45 44	KAŞAR PEYNİR SİYAH VE YEŞİL ZEYTİN DOMATES / MARUL MEYVE EV YAPIMI LİMONATA	53 30 13/7 35 40	SÜTLÜ YUMURTA LABNE SİYAH VE YEŞİL ZEYTİN SALATALIK / HAVUÇ BAL SÜT	76 30 30 9/13 33 44			SÜTLÜ YUMURTA KAŞAR PEYNİR SİYAH VE YEŞİL ZEYTİN BAL / SALATALIK SÜT	76 53 30 33/9 44
ÖĞLE YEMEĞİ	MERCİMEK ÇORBA KIYMALI ISPANAK DOMATES SOSLU MAKARNA MEYVE SALATA BAR	197 180 215 70	KAŞARLI DOMATES ÇORBA KADINBUDU KÖFTE ZEYTİNYAĞLI BARBUNYA MEYVE SALATA BAR	176 330 200 70			RESMİ TATİL		EZOGELİN ÇORBA PİLAV ÜSTÜ TAVUK DÖNER AYRAN MEYVE SALATA BAR	220 439 64 70
İKİNDİ ARA ÖĞÜNÜ	KURUYEMİŞ	150	TUZLU KURABİYE	214					TARÇINLI CEVİZLİ KEK	206
TOPLAMKALORİ		1011,5		1168		235				1244

Öğünlerde tüketilen ekmekler ve salata bardaki yiyecekler toplam kaloriye dahil edilmemiştir.
Okulda alınan ve okul dışında alınması gereken besin grupları listesine web sitemizden ulaşabilirsiniz.
Veliler, çocuklarındaki mevcut gıda alerjisi ve çölyak hastalığını okul yönetimine bildirmelidir.