ÖZEL EVRİM OKULLARI EKİM 2026 MENÜSÜ

							Kalori Değerleri (KCAL)	1.10.2026	Kalori Değerleri (KCAL)	2.10.2026	Kalori Değerleri (KCAL)
SABAH								OMLET	60		
ARA ÖĞÜNÜ								BEYAZ PEYNİR SIYAH VE YEŞİL ZEYTIN KAPYA BİBER / SALATALIK SUT	30 30 15/9 88	KRUVASAN SÜT	203 88
ÖĞLE YEMEĞİ								EZOGELİN ÇORBA KABAK DOLMA PATATESLİ SU BÖREĞİ YOĞURT SALATA BAR	220 270 235 80	DOMATES ÇORBA 2 SOSLU MAKARNA FIRIN SEBZE MEYVE SALATA BAR	148 215 70 70
İKİNDİ											
ARA ÖĞÜNÜ								SUSAMLI HALKA	210	HAVUÇ TOPLARI	125
TOPLAMKALORİ									1247		919
	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	HAŞLANMIŞ YUMURTA	37,5								SÜTLÜ YUMURTA	76
ARA ÖĞÜNÜ	KAŞAR PEYNİR SİYAH VE YEŞİL ZEYTİN HAVUÇ / EV YAPIMI REÇEL SÜT	53 30 13/45 88	LABNELİ KAŞAR PEYNİRLİ SALATALIKLI BAGET SANDVİÇ SÜT	232 88	SİMİT - PEYNİR LİMONATA	208-30 80		KULÜP SANDVİÇ SÜT	180 88	BEYAZ PEYNİR SİYAH VE YEŞİL ZEYTİN SALATALIK / TAHİN PEKMEZ SÜT	30 30 9/45 88
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
İKİNDİ											
ARA ÖĞÜNÜ	SUPANGLE	157	KRUDİTE	70	MEYVE SALATASI	150		KURUYEMİŞ	150	BİSKÜVİLİ PASTA	196
TOPLAMKALORİ		1133,5		1207		1179			1081		1244
	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										OMLET	60
ARA ÖĞÜNÜ	AÇMA SÜT	207 88	HAŞLANMIŞ YUMURTA BEYAZ PEYNİR SİYAH VE YEŞİL ZEYTİN TAHİN PEKMEZ / KAPYA BİBER SÜT	37,5 30 30 45/15 88	BALLI PANKEK SÜT	133 88		SAÇAKLI LİMONATA	184 80	KAŞAR PEYNİR SİYAH VE YEŞİL ZEYTİN HAVUÇ / SALATALIK BAL SÜT	53 30 13/9 33 88
ÖĞLE YEMEĞİ	SEBZE CORBA FIRIN PATATES BULGUR PİLAVI YOĞURT SALATA BAR	164 244 210 80	EZOGELİN CORBA ÇANAK KÖFTE KELEBEK MAKARNA MEYVE SALATA BAR	220 320 215 70	DÜĞÜN CORBA 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
		1063		1242,5		907			1092		1101
	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	HAŞLANMIŞ YUMURTA	37,5								SÜTLÜ YUMURTA	76
ARA ÖĞÜNÜ	KAŞAR PEYNİR SİYAH VE YEŞİL ZEYTİN SALATALIK / EV YAPIMI REÇEL SÜT	53 30 9/45 88	SAÇAKLI EV YAPIMI LİMONATA	184 80	TAHİN PEKMEZLİ EKMEK SÜT	115 88		BEYAZ PEYNİRLİ SALATALIKLI BAGET SANDVİÇ SÜT	179 88	BEYAZ PEYNİR SİYAH VE YEŞİL ZEYTİN CEVİZ / BAL HAVUÇ SÜT	30 30 45/33 13 88
ÖĞLE YEMEĞİ	TARHANA 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
		1231,5		1108		1051			1099		1345
	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			HAŞLANMIŞ YUMURTA	37,5						SÜTLÜ YUMURTA	76
ARA ÖĞÜNÜ	SİMİT - PEYNİR SÜT	208-30 88	BEYAZ PEYNİR SİYAH VE YEŞİL ZEYTİN TAHİN PEKMEZ HAVUÇ / KAPYA BİBER SÜT	30 30 45 13/15 88	DEREOTLU POĞAÇA SÜT	215 88				KAŞAR PEYNİR SİYAH VE YEŞİL ZEYTİN BAL/ SALATALIK SÜT	53 30 33/9 88
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
		1138		1248,5		303					1288

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.