ÖZEL EVRİM OKULLARI ANA OKULU KASIM 2026 MENÜSÜ

	2.11.2026	Kalori Değerleri (KCAL)	3.11.2026	Kalori Değerleri (KCAL)	4.11.2026	Kalori Değerleri (KCAL)	5.11.2026	Kalori Değerleri (KCAL)	6.11.2026	Kalori Değerleri (KCAL)
SABAH KAHVALTI	KAŞAR PEYNİR	53	HAŞLANMIŞ YUMURTA	37,5	LABNE	30	BEYAZ PEYNİR	30	SÜTLÜ YUMURTA	76
	SİYAH VE YEŞİL ZEYTİN	30	BEYAZ PEYNİR	30	SİYAH VE YEŞİL ZEYTİN	30	SİYAH VE YEŞİL ZEYTİN	30	KAŞAR PEYNİR	53
	DOMATES / SALATALIK	13/9	SİYAH VE YEŞİL ZEYTİN	30	MEYVE / KAPYA BİBER	35/15	CEVİZ / HAVUÇ	45/13	SİYAH VE YEŞİL ZEYTİN	30
	BAL	33	HAVUC / SALATALIK	13/9	TAHİN PEKMEZ	45	EV YAPIMI RECEL	45	SALATALIK / BAL	9/33
	SÜT	44	SÜT	44	SÜT	44	SÜT	44	SÜT	44
ÖĞLE YEMEĞİ	MERCİMEK ÇORBA	197	TARHANA ÇORBA	204	YAYLA ÇORBA	148	KAŞAR PEYNİRLİ DOMATES ÇORBA	176	EZOGELİN ÇORBA	220
	KIYMALI BEZELYE	210	IZGARA KÖFTE	400	YESİL MERCİMEK	200	SANDAL SEFASI	320	HAMBURGER	313
	PİRİNÇ PİLAVI	249	DOMATES SOSLU MAKARNA	215	KIYMALI TEPSİ BÖREĞİ	235	ERİŞTE	200	AYRAN	64
	MEYVE	70	AYRAN	64	KOMPOSTO	80	MEYVE	70	MEYVE	70
	SALATA BAR		SALATA BAR		SALATA BAR		SALATA BAR		SALATA BAR	
IKINDI ARA ÖĞÜNÜ	MEYVE SALATASI	150	SUPANGLE	157	MEYVE	70	KURUYEMİŞ	150	MUFFİN	170
TOPLAMKALORİ		1036		1151,5		837		1065		1040
	9.11.2026	Kalori Değerleri (KCAL)	10.11.2026	Kalori Değerleri (KCAL)	11.11.2026	Kalori Değerleri (KCAL)	12.11.2026	Kalori Değerleri (KCAL)	13.11.2026	Kalori Değerleri (KCAL)
SABAH KAHVALTI	ÜCGEN PEYNİR	45	OMLET	60	PANKEK	90	LABNE	30	HAŞLANMIŞ YUMURTA	37,5
	SIYAH VE YESİL ZEYTIN	30	KAŞAR PEYNIR	53	BEYAZ PEYNIR	30	SIYAH VE YESİL ZEYTIN	30	BEYAZ PEYNIR	30
	SALATALIK / HAVUÇ	9/13	SIYAH VE YESİL ZEYTIN	30	SIYAH VE YESİL ZEYTIN	30	DOMATES / SALATALIK	13/9	SIYAH VE YESİL ZEYTIN	30
	EV YAPIMI REÇEL	45	HAVUÇ / TAHİN PEKMEZ	13/45	MEYVE / BAL	35/33	TAHİN PEKMEZ	45	CEVIZ / EV YAPIMI REÇEL	45/45
	SÜT	44	SÜT	44	SÜT	44	CİLEKLİ KEFİR	63	SÜT	44
ÖĞLE YEMEĞİ	DOMATES CORBA	148	DÜĞÜN CORBA	142	KREMALI SEBZE CORBA	164	MERCİMEK CORBA	197	EZOGELİN CORBA	220
	FIRIN PATATES	244	GEMİCİ USULÜ KURU FASULYE	185	TAVUK BAGET	270	KIYMALI PATLICAN	245	KIRKAĞAC KÖFTE	330
	FESLEĞEN SOSLU MAKARNA	215	PİRİNÇ PİLAVI	249	SEBZE BUKETİ	70	PİRİNÇ PİLAVI	249	DOMATES SOSLU MAKARNA	215
	MEYVE	70	CACIK	40	MEYVE	70	MEYVE	70	MEYVE	70
	SALATA BAR		SALATA BAR		SALATA BAR		SALATA BAR		SALATA BAR	
IKINDI ARA ÖĞÜNÜ	KRUDİTE	70	MEYVE	70	TUZLU KURABİYE	214	KURUYEMİŞ	150	DONUT	236
TOPLAMKALORİ		911		873		952		1034		1182,5
	16.11.2026	Kalori Değerleri (KCAL)	17.11.2026	Kalori Değerleri (KCAL)	18.11.2026	Kalori Değerleri (KCAL)	19.11.2026		20.11.2026	
SABAH KAHVALTI										
ÖĞLE YEMEĞİ	ARA TATİL		ARA TATİL		ARA TATİL		ARA TATİL		ARA TATİL	
İKİNDİ ARA ÖĞÜNÜ										
TOPLAMKALORİ										
	23.11.2026	Kalori Değerleri (KCAL)	24.11.2026	Kalori Değerleri (KCAL)	25.11.2026	Kalori Değerleri (KCAL)	26.11.2026		27.11.2026	
SABAH KAHVALTI	KAŞAR PEYNİR	53	LABNE	30	HAŞLANMIŞ YUMURTA	37,5	BEYAZ PEYNİR	30	SÜTLÜ YUMURTA	76
	SİYAH VE YEŞİL ZEYTİN	30	SİYAH VE YEŞİL ZEYTİN	30	BEYAZ PEYNİR	30	SİYAH VE YEŞİL ZEYTİN	30	KAŞAR PEYNİR	53
	DOMATES / HAVUÇ	13/13	MARUL / HAVUC	7/13	SİYAH VE YEŞİL ZEYTİN	30	HAVUC / KAPYA BİBER	13/15	SİYAH VE YEŞİL ZEYTİN	30
	EV YAPIMI REÇEL	45	MEYVE / TAHİN PEKMEZ	35/45	BAL / SALATALIK	33/9	TAHİN PEKMEZ	45	EV YAPIMI REÇEL / HAVUÇ	45/13
	SÜT	44	SÜT	44	SÜT	44	SÜT	44	SÜT	44
ÖĞLE YEMEĞİ	TARHANA CORBA	204	KAŞAR PEYNİRLİ DOMATES CORBA	176	YAYLA CORBA	148	MERCİMEK CORBA	197	EZOGELİN CORBA	220
	PİLAV ÜSTÜ ET DÖNER	439	SEBZELİ KÖFTE	270	ETLİ NOHUT	215	SOSYETE MANTISI	350	PİZZA	335
	AYRAN	64	MAKARNA	215	BULGUR PİLAVI	210	ZEYTİNYAĞLI BARBUNYA	200	AYRAN	64
	MEYVE	70	MEYVE	70	CACIK	40	MEYVE	70	MEYVE	70
	SALATA BAR		SALATA BAR		SALATA BAR		SALATA BAR		SALATA BAR	
İKİNDİ ARA ÖĞÜNÜ	KRUDİTE	70	BAHARATLI TUZLU KURABİYE	214	MEYVE	70	KURUYEMİŞ	150	BİSKÜVİLİ PASTA	196
TOPLAMKALORİ		974		1049		794,5		1041		1088
	30.11.2026	Kalori Değerleri (KCAL)		Kalori Değerleri (KCAL)		Kalori Değerleri (KCAL)				
SABAH KAHVALTI	HAŞLANMIŞ YUMURTA	37,5								
	BEYAZ PEYNİR	30								
	SİYAH VE YEŞİL ZEYTİN	30								
	SALATALIK / TAHİN HELVA	9/45								
	SÜT	44								
ÖĞLE YEMEĞİ	MERCİMEK CORBA	197								
	KIYMALI ISPANAK	180								
	DOMATES SOSLU MAKARNA	215								
	MEYVE	70								
	SALATA BAR									
İKİNDİ ARA ÖĞÜNÜ	SÜTLAÇ	150								
TOPLAMKALORİ		923,5								

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.