ÖZEL EVRİM OKULLARI 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			HAŞLANMIŞ YUMURTA	37,5					SÜTLÜ YUMURTA	76
ARA ÖĞÜNÜ	AÇMA	207	BEYAZ PEYNİR	30	TAHİN PEKMEZLİ EKMEK	115	KULÜP SANDVİC	180	KAŞAR PEYNİR	53
	SUT	88	SIYAH VE YEŞİL ZEYTIN	30	SUT	88	LIMONATA	88	SIYAH VE YEŞİL ZEYTIN	30
			HAVUÇ / SALATALIK	13/9					SALATALIK / BAL	9/33
			SÜT	88					SÜT	88
	MERCİMEK ÇORBA	197	TARHANA ÇORBA	204	YAYLA ÇORBA	148	KAŞAR PEYNİRLİ DOMATES ÇORBA	176	EZOGELİN ÇORBA	220
ÖĞLE	KIYMALI BEZELYE	210	IZGARA KÖFTE	400	YEŞİL MERCİMEK	200	SANDAL SEFASI	320	HAMBURGER	313
YEMEĞİ	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	
İKİNDİ										
ARA ÖĞÜNÜ	MEYVE SALATASI	150	SUPANGLE	157	MEYVE	70	KURUYEMİŞ	150	MUFFİN	170
TOPLAMKALORİ		1171		1225,5		936		1184		1084

	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					OMLET	60			HASLANMIŞ YUMURTA	37,5
ARA ÖĞÜNÜ	SİMİT - PEYNİR	208-30	BALLI PANKEK	133	KAŞAR PEYNİR	53	PATATESLİ GÖZLEME	197	BEYAZ PEYNİR	30
	SÜT	88	SÜT	88	SİYAH VE YEŞİL ZEYTİN	30	ÇİLEKLİ KEFİR	126	SİYAH VE YEŞİL ZEYTİN	30
					HAVUÇ / TAHİN PEKMEZ	13/45			CEVİZ / EV YAPIMI REÇEL	45/45
					SÜT	88			SÜT	88
	DOMATES ÇORBA	148	DÜĞÜN ÇORBA	142	KREMALI SEBZE ÇORBA	164	MERCİMEK ÇORBA	197	EZOGELİN ÇORBA	220
ÖĞLE	FIRIN PATATES	244	GEMİCİ USULÜ KURU FASULYE	185	TAVUK BAGET	270	KIYMALI PATLICAN	245	KIRKAĞAÇ KÖFTE	330
YEMEĞİ	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	
İKİNDİ										
ARA ÖĞÜNÜ	KRUDİTE	70	MEYVE	70	TUZLU KURABİYE	214	KURUYEMİŞ	150	DONUT	236
TOPLAMKALORİ		835		907		1019		1234		1256,5

	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										
ARA ÖĞÜNÜ										
ÖĞLE YEMEĞİ	ARA TATİL		ARA TATİL		ARA TATİL		ARA TATİL		ARA TATİL	
İKİNDİ										
ARA ÖĞÜNÜ										

	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			HAŞLANMIŞ YUMURTA	37,5					SÜTLÜ YUMURTA	76
ARA ÖĞÜNÜ	SAÇAKLI	184	BEYAZ PEYNİR	30	TAHİN PEKMEZLİ EKMEK	115	BEYAZ PEYNİRLİ SALATALIKLI BAGET SANDVİÇ	179	KAŞAR PEYNİR	53
	SÜT	88	SİYAH VE YEŞİL ZEYTİN	30	SÜT	88	SÜT	88	SİYAH VE YEŞİL ZEYTİN	30
			BAL / SALATALIK	33/9					EV YAPIMI REÇEL / HAVUC	45/13
			SUT	88					SUT	88
	TARHANA ÇORBA	204	KAŞAR PEYNİRLİ DOMATES ÇORBA	176	YAYLA ÇORBA	148	MERCİMEK ÇORBA	197	EZOGELİN ÇORBA	220
ÖĞLE	PİLAV ÜSTÜ ET DÖNER	439	SEBZELİ KÖFTE	270	ETLİ NOHUT	215	SOSYETE MANTISI	350	PİZZA	335
YEMEĞİ	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
		1119		1130,5		886		1234		1132

	30.11.2026	Kalori Değerleri (KCAL)		Kalori Değerleri (KCAL)		Kalori Değerleri (KCAL)				
SABAH										
ARA ÖĞÜNÜ	AÇMA	207								
	SÜT	88								
	MERCİMEK ÇORBA	197								
ÖĞLE	KIYMALI ISPANAK	180								
YEMEĞİ	DOMATES SOSLU MAKARNA	215								
	MEYVE	70								
	SALATA BAR									
İKİNDİ										
ARA ÖĞÜNÜ	SÜTLAC	150								
		900								

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.