



## FİDE OKULLARI ARALIK MENÜSÜ

	SABAH	Enerji (kcal)	ÖĞLE	Enerji (kcal)	İKİNDİ	Enerji (kcal)
<b>01.12.21</b>	EKŞİ MAYALI YUMURTALI EKMEK	175 kcal	PIRİNÇLİ KEREVİZ ÇORBASI (Et suyuna taneli)	75 kcal	KARIŞIK TOHURLU GEVREK (ÇEKİRDEKLİ-KETEN TOHURLU-ÇÖREKOTLU)	150 kcal
<b>Çarşamba</b>	MEYVE ÇAYI	4 kcal	NOHUT	147 kcal	AYRAN	75 kcal
			PIRİNÇ PİLAVI	205 kcal		
			YOĞURT	98 kcal		
			TURŞU	10 kcal		
<b>02.12.21</b>	ŞEKERSİZ GRANOLA (30 gr-2 adet)	266 kcal	EZOĞELİN ÇORBASI	98 kcal	KARABUĞDAYLI MİNİ SİMİT	160 kcal
<b>Perşembe</b>	BİTKİ ÇAYI	0 kcal	FIRINDA YUMURTALI KARNABAHAHAR (KIYMALI)	120 kcal	KIŞ ÇAYI	4 kcal
			LİNGUİNİ MAKARNA (FESLEĞENLİ)	204 kcal		
			FIRINDA KARNABAHAHAR (KIYMASIZ)	110 kcal		
			YOĞURT	98 kcal		
			KIRMIZI PANCARLI, NOHUTLU YEŞİL SALATA	82 kcal		
<b>03.12.21</b>	KARABUĞDAYLI DEREOTLU POĞAÇA (1 adet)	186 kcal	DOMATES ÇORBASI	47 kcal	MİNİ KARABUĞDAYLI KAŞARLI PİZZA	186 kcal
<b>Cuma</b>	BİTKİ ÇAYI	0 kcal	ŞIŞ KÖFTE (LAVAŞ İLE)	296 kcal	MEYVE ÇAYI	4 kcal
			KARAMELİZE SOĞANLI SOTE PATATES	162 kcal		
			BARBUNYA PİLAKİ	192 kcal		
			AYRAN	75 kcal		
			HAVUÇ-TURP-KIRMIZI LAHANA SALATASI	67 kcal		
<b>06.12.21</b>	EKŞİ MAYALI EKMEKLE YAPILMIŞ SANDVIÇ	150 kcal	GENDİME ÇORBASI	102 kcal	MEYVE	48 kcal
<b>Pazartesi</b>	TAZE SIKILMIŞ MEYVE SUYU	120 kcal	ETLİ FAJİTA	215 kcal	KURUYEMİŞ-FINDIK-20 gr	126 kcal
			YEŞİL MERCİMEKLİ BULGUR PİLAVI	151 kcal		
			NOHUTLU İSPANAK	105 kcal		
			YOĞURT	98 kcal		
			MEVSİM SALATA	59 kcal		

<b>07.12.21</b>	TAM BUĞDAY UNLU KREP (2 adet)	156 kcal	MERCİMEK ÇORBASI	91 kcal	ISLAK KEK (1 adet)	150 kcal
<b>Salı</b>	MEYVE ÇAYI	4 kcal	ETLİ LAHANA SARMA	122 kcal	BİTKİ ÇAYI	0 kcal
			PENNE MAKARNA-DOMATESLİ	205 kcal		
			KARIŞIK SEBZE MÜCVER	150 kcal		
			YOĞURT	98 kcal		
			ELMALI GÖBEK SALATA	64 kcal		

<b>08.12.21</b>	MUZLU PANKEK (3 adet)	114 kcal	MİNSTRONE ÇORBA	95 kcal	ÇÖREK OTLU NOHUT UNLU GALETA	125 kcal
<b>Çarşamba</b>	BİTKİ ÇAYI	0 kcal	BALIK ŞİŞ (SÜTLÜ PATATES)	296 kcal	AYRAN	75 kcal
			PIRASA KAVURMASI	74 kcal		
			HAVUÇ-TURP-KIRMIZI LAHANA SALATASI	68 kcal		
			TAHİNLİ ŞEKERSİZ FIRINDA KABAK TATLISI	140 kcal		

<b>09.12.21</b>	FIRINDA KALEM BÖREĞİ (3 adet)	183 kcal	DOMATESLİ ŞEHRİYE ÇORBASI	85 kcal	ŞEKERSİZ FISTIK EZMESİ DOLGULU HURMA (3 adet)	170 kcal
<b>Perşembe</b>	TAZE SIKILMIŞ MEYVE SUYU	120 kcal	IZGARA KÖFTE-FIRINDA PARMAK PATATES	244 kcal	MEYVE ÇAYI	4 kcal
			ZEYTİNYAĞLI BARBUNYA	192 kcal		
			CACIK	42 kcal		
			KURUDOMATESLİ-HAVUÇLU MAYDANOZ SALATASI	59 kcal		

<b>10.12.21</b>	PEYNİRLİ DÜRÜM	160 kcal	KÖFTELİ YAYLA ÇORBASI	125 kcal	ŞEKERSİZ ELMALI TART	202 kcal
<b>Cuma</b>	KIŞ ÇAYI	4 kcal	YEŞİL MERCİMEK AŞI	206 kcal	BİTKİ ÇAYI	0 kcal
			PATATESLİ KAŞARLI KOL BÖREĞİ	240 kcal		
			YEŞİL MERCİMEK AŞI	206 kcal		
			AYRAN	75 kcal		
			TURŞU	10 kcal		

<b>13.12.21</b>	FIRINDA PEYNİRLİ-YUMURTALI-SEBZELİ EKŞİ MAYALI EKMEK	170 kcal	TERBİYELİ ŞEHRİYE ÇORBASI	74 kcal	MEYVE	48 kcal
<b>Pazartesi</b>	TAZE SIKILMIŞ MEYVE SUYU	122 kcal	İZMİR KÖFTE	168 kcal	KURUYEMİŞ-ÇİĞ BADEM-20 gr	126 kcal
			FIRIN MAKARNA	249 kcal		
			FALAFEL	280 kcal		

			AYRAN	75 kcal		
			DEREOTLU NOHUTLU MARUL SALATASI	81 kcal		

<b>14.12.21</b>	ŞEKERSİZ MEYVELİ YULAFLI MUFFIN (1 adet)	193 kcal	TARHANA ÇORBASI	90 kcal	ISLAK KEK (1 adet)	150 kcal
<b>Salı</b>	BİTKİ ÇAYI	0 kcal	KURU FASULYE	167 kcal	BİTKİ ÇAYI	0 kcal
			PİRİNÇ PİLAVI	205 kcal		
			CACIK	42 kcal		
			TURŞU	10 kcal		

<b>15.12.21</b>	EKŞİ MAYALI ZEYTİNLİ POĞAÇA (1 adet)	185 kcal	MERCİMEK ÇORBASI	91 kcal	ÇÖREK OTLU NOHUT UNLU GALETA (4 küçük)	125 kcal
<b>Çarşamba</b>	MEYVE ÇAYI	120 kcal	HÜNKAR BEĞENDİ	259 kcal	AYRAN	75 kcal
			DOMATESLİ BULGUR PİLAVI	147 kcal		
			PAZI KAVURMA	124 kcal		
			YOĞURT	98 kcal		
			KIRMIZI PANCARLI YEŞİL SALATA	48 kcal		

<b>16.12.21</b>	EKŞİ MAYALI EKMEKLE YAPILMIŞ SANDVIÇ	150 kcal	TANELİ SEBZE ÇORBASI	90 kcal	MINİ KARABUĞDAYLI KAŞARLI PİZZA	186 kcal
<b>Perşembe</b>	TAZE SIKILMIŞ MEYVE SUYU	120 kcal	MANTI	254 kcal	MEYVE ÇAYI	4 kcal
			FIRINDA BROKOLİ	75 kcal		
			PATATESLİ MANTI	241 kcal		
			YOĞURT	98 kcal		
			HAVUÇ-TUPR-KIRMIZI LAHANA SALATASI	68 kcal		

<b>17.12.21</b>	TAM BUĞDAY UNLU KREP (2 adet)	156 kcal	EZOĞELİN ÇORBASI	98 kcal	DEREOTLU PEYNİRLİ KARABUĞDAYLI POĞAÇA	186 kcal
<b>Cuma</b>	BİTKİ ÇAYI	0 kcal	IZGARA LOKUM BONFILE	180 kcal	MEYVE ÇAYI	4 kcal
			ISPANAKLI-MANTARLI KREP	145 kcal		
			ZEYTİN YAĞLI KEREVİZ	169 kcal		
			HAVUÇ TARATOR	98 kcal		
			YEŞİL SALATA	142 kcal		

<b>20.12.21</b>	KURU MEYVELİ PİŞMİŞ YULAF	130 kcal	ZENCEFİLLİ HAVUÇ ÇORBASI	55 kcal	MEYVE	48 kcal
<b>Pazartesi</b>	KIŞ ÇAYI	4 kcal	SALÇALI FIRIN KÖFTE	178 kcal	KURUYEMİŞ-FINDIK-20 gr	126 kcal
			PEYNİRLİ ERİŞTE	254 kcal		
			FIRINLANMIŞ MEVSİM SEBZELERİ- BAL KABAĞI, PANCAR-PATATES, HAVUÇ- DOMATES SOSLU	85 kcal		
			AYRAN	75 kcal		
		KİNOALI-PORTAKALLI MARUL SALATASI	79 kcal			

<b>21.12.21</b>	KARABUĞDAYLI PEYNİRLİ POĞAÇA (1 adet)	186 kcal	YAYLA ÇORBASI	70 kcal	ISLAK KEK (1 adet)	150 kcal
<b>Salı</b>	TAZE SIKILMIŞ MEYVE SUYU	120 kcal	YEŞİL MERCİMEK AŞI	206 kcal	KIŞ ÇAYI	4 kcal
			PATATESLİ KAŞARLI KOL BÖREĞİ	240 kcal		
			CACIK	42 kcal		
			KURU ÜZÜMLÜ HAVUÇ SALATASI	142 kcal		

<b>22.12.21</b>	PEYNİRLİ DÜRÜM	160 kcal	MERCİMEK ÇORBASI	91 kcal	KARIŞIK TOHURLU GEVREK (ÇEKİRDEKLİ- KETEN TOHURLU-ÇÖREKOTLU)	150 kcal
<b>Çarşamba</b>	MEYVE ÇAYI	4 kcal	TAS KEBABI-FIRINDA KIRMIZI BİBERLİ KÜP PATATES İLE	260 kcal	BİTKİ ÇAYI	0 kcal
			BULGUR PİLAVI	147 kcal		
			FIRINLANMIŞ BROKOLİ	75 kcal		
			TARÇINLI TRABZON HURMASI	180 kcal		
			ELMALI YOĞURTLU KEREVİZ SALATASI	69 kcal		

<b>23.12.21</b>	MUZLU KAKAOLU PANKEK (3 adet)	114 kcal	DÜĞÜN ÇORBASI	87 kcal	DEREOTLU PEYNİRLİ KARABUĞDAYLI POĞAÇA	186 kcal
<b>Perşembe</b>	BİTKİ ÇAYI	0 kcal	FIRINDA KADINBUDU KÖFTE	303 kcal	MEYVE ÇAYI	4 kcal
			FIRINDA SÜTLÜ PATATES	183 kcal		
			PIYAZ	135 kcal		
			AYRAN	75 kcal		
			MEVSİM SALATA	59 kcal		

<b>24.12.21</b>	FIRINDA KALEM BÖREĞİ (3 adet)	183 kcal	MERCİMEK ÇORBASI	91 kcal	ÜZÜMLÜ KURABIYE (ŞEKERSİZ)	132 kcal
-----------------	-------------------------------	----------	------------------	---------	----------------------------	----------

<b>Cuma</b>	TAZE SIKILMIŞ MEYVE SUYU	120 kcal	KAPUSKA-KIYMALI	153 kcal	KIŞ ÇAYI	4 kcal
			FIRINDA SEBZELİ ERİŞTE	265 kcal		
			KAPUSKA-ETSİZ	119 kcal		
			YOĞURT	98 kcal		
			HAVUÇ-MOR LAHANA SALATASI	68 kcal		

<b>27.10.21</b>	TAM BUĞDAY UNLU KREP (2 adet)	156 kcal	YOĞURLU PANCAR ÇORBASI	78 kcal	MEYVE	48 kcal
<b>Pazartesi</b>	BİTKİ ÇAYI	0 kcal	KÖFTELİ BEZELYE	164 kcal	LEBLEBİ 40 gr	107 kcal
			FIRIN MAKARNA	249 kcal		
			ETSİZ BEZELYE	99 kcal		
			AYRAN	75 kcal		
			NARLI BUĞDAYLI ROKA SALATASI	82 kcal		

<b>28.10.21</b>	FIRINDA PEYNİRLİ-YUMURTALI-SEBZELİ EKŞİ MAYALI EKMEK	170 kcal	TANELİ SEBZE ÇORBASI	65 kcal	HAVUÇ TOPU (ŞEKERSİZ)	162 kcal
<b>Salı</b>	TAZE SIKILMIŞ MEYVE SUYU	122 kcal	NOHUT	147 kcal	BİTKİ ÇAYI	0 kcal
			BULGUR PİLAVI	147 kcal		
			CACIK	42 kcal		
			KIRMIZI PANCAR TURŞULU YEŞİL SALATA	68 kcal		

<b>29.10.21</b>	MUZLU PANKEK (3 adet)	114 kcal	BROKOLİ ÇORBASI	83 kcal	KEÇİ BOYNUZLU ŞEKERSİZ KURABİYE	133 kcal
<b>Çarşamba</b>	KIŞ ÇAYI	4 kcal	MİTİTE KÖFTE (PÜRELİ)	240 kcal	KIŞ ÇAYI	4 kcal
			PIRASALI KOL BÖREĞİ	230 kcal		
			SEBZE KÖFTESİ (PÜRELİ)	218 kcal		
			CACIK	42 kcal		
			MEVSİM SALATASI	82 kcal		

<b>30.12.21</b>	EKŞİ MAYALI ZEYTİNLİ POĞAÇA (1 adet)	185 kcal	MERCİMEK ÇORBASI	90 kcal	MINİ KARABUĞDAYLI KAŞARLI PİZZA	186 kcal
-----------------	--------------------------------------	----------	------------------	---------	---------------------------------	----------

<b>Perşembe</b>	TAZE SIKILMIŞ MEYVE SUYU	120 kcal	YUMURTALI İSPANAK	162 kcal	BİTKİ ÇAYI	0 kcal
			PEYNİRLİ LAZANYA	219 kcal		
			KIYMASIZ İSPANAK (YUMURTALI)	126 kcal		
			YOĞURT	98 kcal		
			PORTAKALLI KİNOALI MOR LAHANALI MARUL SALATASI	82 kcal		

<b>31.12.21</b>	PEYNİRLİ DÜRÜM	160 kcal	EZOĞELİN ÇORBASI	98 kcal	KARABUĞDAYLI MİNİ SİMİT	160 kcal
<b>Cuma</b>	BİTKİ ÇAYI	0 kcal	ET DÖNER FIRINDA PARMAK PATATES	298 kcal	MEYVE ÇAYI	4 kcal
			PİRİNÇ PİLAVI	205 kcal		
			ZEYTİNYAĞLI BARBUNYA	192 kcal		
			AYRAN	75 kcal		
		HAVUÇ-TURP SALATASI	68 kcal			