



FİDE OKULLARI ARALIK MENÜSÜ

	SABAHA	Enerji (kcal)	ÖĞLE	Enerji (kcal)	İKİNDİ	Enerji (kcal)
01.12.22	FIRINDA SEBZELİ YUMURTALI EKŞİ MAYALI EKMEK	170 kcal	DOMATES ÇORBASI	47 kcal	ÜZÜMLÜ KURABIYE	132 kcal
Perşembe	TAZE SIKILMIŞ MEYVE SUYU	120 kcal	MANTI	254 kcal	MEYVE	48 kcal
			FIRINDA BROKOLİ	75 kcal		
			MERCİMEKLI MANTI	241 kcal		
			YOĞURT	98 kcal		
			HAVUÇ-TURP-KIRMIZI LAHANA SALATASI	68 kcal		
02.12.22	KIYMALI MİNİ PIDE	178 kcal	EZOĞELİN ÇORBA	98 kcal	KARIŞIK TOHURLU GEVREK	160 kcal
Cuma	MEYVE ÇAYI	4 kcal	ETLİ MEVSİM TÜRLÜSÜ	143 kcal	MEYVE	48 kcal
			BULGUR PİLAVI	147 kcal		
			FIRINLANMIŞ MEVSİM SEBZELERİ-SOSLU	85 kcal		
			YOĞURT	98 kcal		
			DEREOTLU NOHUTLU MARUL SALATASI	81 kcal		
05.12.22	HAŞLANMIŞ YUMURTA	65 kcal	NANELİ YOĞURT ÇORBASI	175 kcal	YULAFI BALKABAĞI TOPLARI	114 kcal
Pazartesi	BEYAZ PEYNİR - 20 gr	57 kcal	SOSLU FIRIN KÖFTE	178 kcal	BİTKİ ÇAYI	0 kcal
	TAZE KAŞAR - 20 gr	64 kcal	PEYNİRLİ ERIŞTE	254 kcal		
	SİYAH - YEŞİL ZEYTİN	90 kcal	VEGAN KÖFTE	272 kcal		
	HAVUÇ DİLİMLERİ	10 kcal	YOĞURT	98 kcal		
	TAM BUĞDAY EKMEĞİ	140 kcal	PATATES SALATASI	142 kcal		
	TAZE SIKILMIŞ MEYVE SUYU	120 kcal				
06.12.22	DEREOTLU KAŞARLI POĞAÇA	186 kcal	MERCİMEK ÇORBA	91 kcal	ÇÖREK OTLU NOHUT UNLU GALETA	125 kcal
Salı	MEYVE ÇAYI	4 kcal	KIYMALI İSPANAK	131 kcal	MEYVE	48 kcal
			SPAGETTİ	204 kcal		
			KIYMASIZ İSPANAK	115 kcal		
			YOĞURT	98 kcal		
			MEVSİM SALATASI	52 kcal		
07.12.22	FIRINDA PATATESLİ KALEM BÖREĞİ	183 kcal	ZENCEFİLLİ HAVUÇ ÇORBASI	55 kcal	MEYVELİ YULAFI MUFFİN	193 kcal
Çarşamba	MEYVE ÇAYI	4 kcal	MİTİTE KÖFTE PÜRELİ	240 kcal	BİTKİ ÇAYI	0 kcal
			SEBZELİ KUSKUS	176 kcal		
			FALAFEL	280 kcal		
			YOĞURT	98 kcal		
			KİNOALI PORTAKALLI MARUL SALATASI	79 kcal		

08.12.22	EKŞİ MAYALI EKMEKLE YAPILMIŞ SANDVIÇ	150 kcal	TARHANA ÇORBASI	90 kcal	MEYVE	48 kcal
Perşembe	TAZE SIKILMIŞ MEYVE SUYU	120 kcal	KURU FASULYE ETSİZ	206 kcal	LEBLEBİ 40 gr	107 kcal
			PIRINÇ PİLAVI	205 kcal		
			CACIK	42 kcal		
			HAVUÇ-TURP-KIRMIZI LAHANA SALATASI	68 kcal		

09.12.22	CREPES (KREP)	222 kcal	SOUPE A L'OIGNON (SOĞAN ÇORBASI)	56 kcal	TARTE TATİN (KARAMELİZE ELMALI TART)	285 kcal
Cuma	MEYVE ÇAYI	4 kcal	BEEF STRAGONOF	210 kcal	BİTKİ ÇAYI	0 kcal
			FRANSIZ USULÜ SEBZELİ PENNE	228 kcal		
			RATATOUILLE	99 kcal		
			NICOISE SALATASI	196 kcal		

12.12.22	PIRAŞALI GÜL BÖREĞİ	200 kcal	SÜZME MERCİMEK ÇORBASI	91 kcal	KURUYEMİŞ LEBLEBİ	107 kcal
Pazartesi	BİTKİ ÇAYI	0 kcal	ETLİ BEZELYE	210 kcal	MEYVE	48 kcal
			ERİŞTE	244 kcal		
			ZEYTİNYAĞLI BEZELYE	200 kcal		
			YOĞURT	98 kcal		
			NARLI BUĞDAYLI ROKA SALATASI	80 kcal		

13.12.22	HAŞLANMIŞ YUMURTA	65 kcal	TUTMAÇ ÇORBASI	72 kcal	KEÇİBOYNUZU ÖZLÜ TAHİNLİ KURABİYE	120 kcal
Salı	BEYAZ PEYNİR - 20 gr	57 kcal	ROSTO KÖFTE PÜRELİ	193 kcal	MEYVE	48 kcal
	TAZE KAŞAR - 20 gr	64 kcal	BULGUR PİLAVI	147 kcal		
	SİYAH - YEŞİL ZEYTİN	90 kcal	BARBUNYA	127 kcal		
	HAVUÇ DİLİMLERİ	10 kcal	HAVUÇ TARATOR	158 kcal		
	TAM BUĞDAY EKMEĞİ	140 kcal	ELMALI GÖBEK SALATA	64 kcal		
	TAZE SIKILMIŞ MEYVE SUYU	120 kcal				

14.12.22	TAM BUĞDAY UNLU KIYMALI CANTIK	113 kcal	TANELİ SEBZE ÇORBASI	65 kcal	MOZAİK KEK	193 kcal
Çarşamba	BİTKİ ÇAYI	0 kcal	NOHUT(ETSİZ)	147 kcal	VIŞNE KOMPOSTOSU	36 kcal
			PIRINÇ PİLAVI	205 kcal		
			CACIK	42 kcal		
			TURŞU	10 kcal		

15.12.22	MUZLU KAKAOLU PANKEK	114 kcal	EZOĞELİN ÇORBASI	98 kcal	KARIŞIK TOHURLU GEVREK	150 kcal
Perşembe	BİTKİ ÇAYI	0 kcal	TAS KEBABI-FIRINDA KIRMIZI BİBERLİ KÜP PATATESLİ	260 kcal	MEYVE	48 kcal
			BULGUR PİLAVI	147 kcal		
			ZEYTİNYAĞLI PORTAKALLI KEREVİZ	72 kcal		
			YOĞURT	98 kcal		
			FIRINDA KABAK TATLISI TAHİNLİ	140 kcal		

16.12.22	EKŞİ MAYALI ZEYTİNLİ POĞAÇA	186 kcal	ALACA ÇORBASI	150 kcal	ISLAK KEK	150 kcal
Cuma	TAZE SIKILMIŞ MEYVE SUYU	120 kcal	FIRINDA PATATES KÖFTE	244 kcal	MEYVE	48 kcal
			FESLEĞENLİ SPAGETTİ	205 kcal		
			KARIŞIK SEBZE MÜCVER	150 kcal		
			YOĞURT	98 kcal		
			TAZE İSPANAK SALATASI PORTAKALLI	58 kcal		

19.12.22	HAŞLANMIŞ YUMURTA	65 kcal	TARHANA ÇORBASI	90 kcal	KURUYEMİŞ LEBLEBİ	107 kcal
Pazartesi	BEYAZ PEYNİR - 20 gr	57 kcal	KIYMALI KARNABAHAH YEMEĞİ	251 kcal	MEYVE	48 kcal
	TAZE KAŞAR - 20 gr	64 kcal	FIRIN MAKARNA	249 kcal		
	SİYAH - YEŞİL ZEYTİN	90 kcal	ETSİZ KARNABAHAH	185 kcal		
	HAVUÇ DİLİMLERİ	10 kcal	YOĞURT	98 kcal		
	TAM BUĞDAY EKMEĞİ	140 kcal	HAVUÇ KIRMIZI LAHANA SALATASI	68 kcal		
	TAZE SIKILMIŞ MEYVE SUYU	120 kcal				

20.12.22	FIRINDA KOL BÖREĞİ PATATESLİ-KAŞARLI	293 kcal	EZOĞELİN ÇORBA	98 kcal	PORTAKALLI KURABIYE (ŞEKERSİZ)	200 kcal
Salı	TAZE SIKILMIŞ MEYVE SUYU	120 kcal	SAÇ KAVURMA	250 kcal	MEYVE ÇAYI	4 kcal
			SEBZELİ BULGUR PİLAVI	147 kcal		
			FALAFEL	295 kcal		
			YOĞURT	98 kcal		
			PEYNİRLİ ROKA SALATASI	80 kcal		

21.12.22	MEYVELİ YULAF LI MUFFİN	183 kcal	YAYLA ÇORBASI	70 kcal	ÇÖREK OTLU NOHUT UNLU GALETA	125 kcal
Çarşamba	BİTKİ ÇAYI	0 kcal	YEŞİL MERCİMEK AŞI	206 kcal	MEYVE	48 kcal
			ERİŞTE	244 kcal		
			YOĞURT	98 kcal		
			BUĞDAYLI KURU DOMATESLİ YEŞİL SALATA	91 kcal		

22.12.22	OMLET	85 kcal	SÜZME MERCİMEK ÇORBASI	91 kcal	YULAF LI HAVUÇ TOPLARI	114 kcal
Perşembe	BEYAZ PEYNİR - 20 gr	57 kcal	ETLİ YAPRAK SARMA	122 kcal	MEYVE	48 kcal
	TAZE KAŞAR - 20 gr	64 kcal	SOSLU/SOSSUZ BURGU MAKARNA	205 kcal		
	SİYAH - YEŞİL ZEYTİN	90 kcal	ZEYTİNYAĞLI YAPRAK SARMA	150 kcal		
	HAVUÇ DİLİMLERİ	10 kcal	YOĞURT	98 kcal		
	TAM BUĞDAY EKMEĞİ	140 kcal	TURP-MOR LAHANA-MARUL SALATASI	68 kcal		
	TAZE SIKILMIŞ MEYVE SUYU	120 kcal				

23.12.22	MUZLU PANKEK	274 kcal	GENDİME ÇORBASI	88 kcal	KEÇİ BOYNUZU UNU İLE YAPILMIŞ BROWNI	120 kcal
Cuma	BİTKİ ÇAYI	0 kcal	ŞİŞTE ADANA KEBAP LAVAS İLE	339 kcal	MEYVE ÇAYI	4 kcal
			KARAMELİZE SOĞANLI SOTE PATATES	290 kcal		
			YEŞİL MERCİMEK KÖFTESİ	150 kcal		
			YOĞURT	98 kcal		
			AKDENİZ YEŞİLLİKLERİ SALATASI	59 kcal		

26.12.22	KARABUĞDAYLI KAŞARLI POĞAÇA	186 kcal	MİNSTRONE ÇORBA	113 kcal	KURUYEMİŞ LEBLEBİ	107 kcal
Pazartesi	TAZE SIKILMIŞ MEYVE SUYU	120 kcal	MANTARLI ET SOTE	244 kcal	MEYVE	48 kcal
			ŞEHİRİYELİ PİRİNÇ PİLAVI	205 kcal		
			MANTAR SOTE	125 kcal		
			YOĞURT	98 kcal		
			MEVSİM SALATA	64 kcal		

27.12.22	KURU DOMATESLİ EKŞİ MAYALI EKMEK İLE YAPILMIŞ TAZE LORLU SANDVIÇ	223 kcal	KÖFTELİ YOĞURT ÇORBASI	125 kcal	LİMONLU KEK	165 kcal
Salı	MEYVE ÇAYI	4 kcal	NOHUT	167 kcal	BİTKİ ÇAYI	0 kcal
			BULGUR PİLAVI	147 kcal		
			NOHUT ETSİZ	167 kcal		
			CACIK	41 kcal		
			KARIŞIK TURŞU	10 kcal		

28.12.22	TAM BUĞDAY UNLU SEBZELİ PİZZA	186 kcal	MERCİMEK ÇORBA	91 kcal	TAM TAHILLI YULAF LI SİMİT	160 kcal
Çarşamba	TAZE SIKILMIŞ MEYVE SUYU	120 kcal	İZMİR KÖFTE	197 kcal	MEYVE	48 kcal
			SEBZELİ ERİŞTE	244 kcal		
			KİNOA KÖFTESİ	181 kcal		
			YOĞURT	98 kcal		
			SEMİZOTU SALATASI NARLI	64 kcal		

29.12.22	OMLET	85 kcal	EZOĞELİN ÇORBA	98 kcal	ISLAK KEK	150 kcal
Perşembe	BEYAZ PEYNİR - 20 gr	57 kcal	ETLİ MEVSİM TÜRLÜ	121 kcal	MEYVE	48 kcal
	DİL PEYNİRİ	64 kcal	SOSLU/SOSSUZ SPAGETTİ	204 kcal		
	SİYAH - YEŞİL ZEYTİN	90 kcal	ETSİZ TÜRLÜ	73 kcal		
	HAVUÇ DİLİMLERİ	10 kcal	YOĞURT	98 kcal		
	TAM BUĞDAY EKMEĞİ	140 kcal	YEŞİL MERCİMEKLİ KIRMIZI BİBERLİ SALATA	116 kcal		
	TAZE SIKILMIŞ MEYVE SUYU	120 kcal				

30.12.22	SEBZELİ ZEYTİNLİ PANKEK	120 kcal	TARHANA ÇORBA	90 kcal	TARÇINLI YILBAŞI KURABİYESİ	132 kcal
Cuma	MEYVE ÇAYI	4 kcal	HAMBURGER	313 kcal	BAL İLE TATLANDIRILMIŞ LİMONATA	50 kcal
			FİRİNDA ELMA DİLİM PATATES	154 kcal		
			VEGAN BURGER	250 kcal		
			AYRAN	75 kcal		
			HAVUÇ-MOR LAHANA-MARUL SALATASI	68 kcal		