



## FİDE OKULLARI EKİM MENÜSÜ

	SABAH	Enerji (kcal)	ÖĞLE	Enerji (kcal)	İKİNDİ	Enerji (kcal)
<b>01.10.21</b>	PEYNİRLİ ZEYTİN EZMELİ DÜRÜM	180 kcal	GENDİME ÇORBASI	102 kcal	MEYVE	48 kcal
<b>Cuma</b>	BİTKİ ÇAYI-şekersiz	0 kcal	ÇOBAN KAVURMA	143 kcal	KURUYEMİŞ-ÇİĞ BADEM-20 gr	126 kcal
			YEŞİL MERCİMEKLİ BULGUR PILAVI	151 kcal		
			TAZE FASULYE (VEJETARYENLAR İÇİN)	72 kcal		
			CACIK	42 kcal		
		MEVSİM SALATA	82 kcal			
<b>04.10.21</b>	MUZLU PANKEK (3 adet)	114 kcal	TARHANA ÇORBASI	90 kcal	KARABUĞDAYLI MİNİ SİMİT	160 kcal
<b>Pazartesi</b>	BİTKİ ÇAYI-şekersiz	0 kcal	ETLİ KABAK SANDAL SEFASI	106 kcal	AYRAN	75 kcal
			FIRIN MAKARNA	249 kcal		
			ETSİZ KABAK SANDAL SEFASI (VEJETARYENLAR İÇİN)	82 kcal		
			YOĞURT	98 kcal		
		NARLI BUĞDAYLI YEŞİL SALATA	135 kcal			
<b>05.10.21</b>	KARABUĞDAYLI DEREOTLU POĞAÇ	186 kcal	BROKOLİ ÇORBASI	83 kcal	MEYVE	48 kcal
<b>Salı</b>	BİTKİ ÇAYI-şekersiz	0 kcal	MİTİTE KÖFTE-PÜRELİ	240 kcal	LEBLEBİ-40 gr	107 kcal
			SEBZELİ KUSKUS	176 kcal		
			SEBZE KÖFTESİ-PÜRELİ (VEJETARYENLAR İÇİN)	218 kcal		
			YOĞURT	98 kcal		
		MEVSİM SALATASI	82 kcal			
<b>06.10.21</b>	ŞEKERSİZ GRANOLA BAR (30 gr)	133 kcal	EZOĞELİN ÇORBASI	98 kcal	KARIŞIK TOHURLU GEVREK (ÇEKİRDEKLİ-KETEN TOHURLU-ÇÖREKOTLU)	150 kcal
<b>Çarşamba</b>	BİTKİ ÇAYI-şekersiz	0 kcal	NOHUT-ETSİZ	147 kcal	AYRAN	75 kcal
			PIRINÇ PILAVI	205 kcal		
			CACIK	42 kcal		
			TURŞU	10 kcal		
<b>07.10.21</b>	TAM BUĞDAY UNLU KREP (2 adet)	156 kcal	YAYLA ÇORBASI	70 kcal	ISLAK KEK (1 adet)	150 kcal
<b>Perşembe</b>	BİTKİ ÇAYI-şekersiz	0 kcal	ETLİ LAHANA SARMA	122 kcal	BİTKİ ÇAYI-şekersiz	0 kcal
			PENNE MAKARNA-DOMATESLİ	205 kcal		
			KABAK MÜCVER (VEJETARYENLAR İÇİN)	150 kcal		
			YOĞURT	98 kcal		
		ELMALI GÖBEK SALATA	64 kcal			

<b>08.10.21</b> <b>Cuma</b>	EKŞİ MAYALI EKMEKLE YAPILMIŞ SA	150 kcal	MERCİMEK ÇORBASI	91 kcal	MEYVE	48 kcal
	TAZE SIKILMIŞ MEYVE SUYU	120 kcal	HAMBURGER	313 kcal	KURUYEMİŞ-FINDIK-20 gr	126 kcal
			FIRINDA ELMA DİLİM PATATES	154 kcal		
			VEGAN HAMBURGER (VEJETARYENLAR İÇİN)	250 kcal		
			AYRAN	75 kcal		
		ÇOBAN SALATA	62 kcal			

<b>11.10.21</b> <b>Pazartesi</b>	FIRINDA KALEM BÖREĞİ (3 adet)	183 kcal	TARHANA ÇORBASI	90 kcal	ŞEKERSİZ FISTIK EZMESİ DOLGULU HURMA (3 adet)	170 kcal
	TAZE SIKILMIŞ MEYVE SUYU	120 kcal	ETLİ BEZELYE	111 kcal	BİTKİ ÇAYI-şekersiz	0 kcal
			PATATESLİ KOL BÖREĞİ	283 kcal		
			ETSİZ BEZELYE (VEJETARYENLAR İÇİN)	99 kcal		
			YOĞURT	98 kcal		
		BUĞDAYLI-KURUTULMUŞ DOMATESLİ YEŞİL SALATA	130 kcal			

<b>12.10.21</b> <b>Salı</b>	ŞEKERSİZ GRANOLA BAR (30 gr)	133 kcal	EZME SEBZE ÇORBASI	52 kcal	MEYVE	48 kcal
	BİTKİ ÇAYI-şekersiz	0 kcal	FIRINDA ÇİTİR BALIK	207 kcal	LEBLEBİ-40 gr	107 kcal
			FIRINLANMIŞ BROKOLİ (VEJETARYENLAR İÇİN)	75 kcal		
			İNCİR UYUTMASI	215 kcal		
		PATATES SALATASI	132 kcal			

<b>13.10.21</b> <b>Çarşamba</b>	EKŞİ MAYALI ZEYTİNLİ POĞAÇA (1 d	186 kcal	TERBİYELİ ŞEHRİYE ÇORBA	74 kcal	ŞEKERSİZ ELMALI TART	202 kcal
	TAZE SIKILMIŞ MEYVE SUYU	120 kcal	IZGARA KÖFTE-FIRINDA PARMAK PATATES	244 kcal	BİTKİ ÇAYI-şekersiz	0 kcal
			FIRIN MAKARNA	249 kcal		
			KİNOA KÖFTESİ (VEJETARYENLAR İÇİN)	272 kcal		
			AYRAN	75 kcal		
		MÜRDÜM ERİKLİ SEMİZOTU SALATASI	64 kcal			

<b>14.10.21</b> <b>Perşembe</b>	ŞEKERSİZ MEYVELİ YULAF LI MUFFIN	193 kcal	KÖFTELİ YOĞURT ÇORBASI	125 kcal	MEYVE	48 kcal
	BİTKİ ÇAYI-şekersiz	0 kcal	KURU FASULYE-ETSİZ	167 kcal	KURUYEMİŞ-ÇİĞ BADEM-20 gr	126 kcal
			PİRİNÇ PILAVI	205 kcal		
			CACIK	42 kcal		
		TURŞU	10 kcal			

<b>15.10.21</b> <b>Cuma</b>	MUZLU PANKEK (3 adet)	114 kcal	MERCİMEK ÇORBASI	91 kcal	ISLAK KEK (1 ADET)	150 kcal
	BİTKİ ÇAYI-şekersiz	0 kcal	HAMBURGER	313 kcal	BİTKİ ÇAYI-şekersiz	0 kcal
			FIRINDA ELMA DİLİM PATATES	154 kcal		
		VEGAN HAMBURGER	250 kcal			

			AYRAN	75 kcal		
			ÇOBAN SALATA	62 kcal		

<b>18.10.21</b>	EKŞİ MAYALI EKMEKLE YAPILMIŞ SA	150 kcal	TAZE DOMATES ÇORBASI	47 kcal	MEYVE	48 kcal
<b>Pazartesi</b>	TAZE SIKILMIŞ MEYVE SUYU	120 kcal	ŞİŞ KÖFTE (LAVAŞ İLE )	296 kcal	KURUYEMİŞ-FINDIK-20 gr	126 kcal
			KARAMELİZE SOĞANLI SOTE PATATES	162 kcal		
			KIRMIZI MERCİMEKLİ SEMİZOTU YEMEĞİ (VEJETARYENLAR İÇİN)	106 kcal		
			YOĞURT	98 kcal		
			HAVUÇ-KIRMIZI LAHANA SALATASI	68 kcal		

<b>19.10.21</b>	TAM BUĞDAY UNLU KREP (2 adet)	156 kcal	EZOĞELİN ÇORBASI	98 kcal	MEYVE	48 kcal
<b>Salı</b>	BİTKİ ÇAYI-şekersiz	0 kcal	KARNABAHAHAR GRATEN-KIYMALI	213 kcal	LEBLEBİ 40 gr	107 kcal
			BURGU MAKARNA	204 kcal		
			KARNABAHAHAR GRATEN-KIYMASIZ (VEJETARYENLAR İÇİN)	169 kcal		
			YOĞURT	98 kcal		
			ÇOBAN SALATA	62 kcal		

<b>20.10.21</b>	MUZLU PANKEK (3 adet)	114 kcal	ZENCEFİLLİ HAVUÇ ÇORBASI	55 kcal	KARIŞIK TOHURLU GEVREK (ÇEKİRDEKLİ-KETEN TOHURLU-ÇÖREKOTLU)	150 kcal
<b>Çarşamba</b>	BİTKİ ÇAYI-şekersiz	0 kcal	SALÇALI FIRIN KÖFTE	178 kcal	BİTKİ ÇAYI-şekersiz	0 kcal
			İSPANAKLI-MANTARLI KREP	145 kcal		
			FIRINLANMIŞ MEVSİM SEBZELERİ-DOMATES SOSLU (VEJETA	85 kcal		
			AYRAN	75 kcal		
			KİNOALI YEŞİL SALATA	105 kcal		

<b>21.10.21</b>	KARABUĞDAYLI PEYNİRLİ POĞAÇA	186 kcal	YAYLA ÇORBASI	70 kcal	ISLAK KEK (1 adet)	150 kcal
<b>Perşembe</b>	TAZE SIKILMIŞ MEYVE SUYU	120 kcal	YEŞİL MERCİMEK AŞI	206 kcal	BİTKİ ÇAYI-şekersiz	0 kcal
			DOMATES SOSLU LİNGUİNİ	250 kcal		
			YEŞİL MERCİMEK AŞI (VEJETARYENLAR İÇİN)	206 kcal		
			CACIK	42 kcal		
			KÖZLENMİŞ KIRMIZI BİBERLİ ENGİNAR SALATASI	72 kcal		

<b>22.10.21</b>	ŞEKERSİZ GRANOLA BAR (30 gr)	133 kcal	MERCİMEK ÇORBASI	91 kcal	MEYVE	48 kcal
<b>Cuma</b>	BİTKİ ÇAYI-şekersiz	0 kcal	TAS KEBABI- FIRINDA KIRMIZI BİBERLİ KÜP PATATES İLE	260 kcal	BADEM-20 gr	126 kcal
			BULGUR PİLAVI	147 kcal		
			FIRINLANMIŞ BROKOLİ (VEJETARYENLAR İÇİN)	75 kcal		
			YOĞURT	98 kcal		
			ÇOBAN SALATA	62 kcal		

<b>25.10.21</b>	MUZLU KAKAOLU PANKEK (3 adet)	114 kcal	DÜĞÜN ÇORBASI	87 kcal	ÇÖREK OTLU NOHUT UNLU GALETA	125 kcal
<b>Pazartesi</b>	BİTKİ ÇAYI-şekersiz	0 kcal	KADINBUDU KÖFTE (FIRINDA)	303 kcal	BİTKİ ÇAYI-şekersiz	0 kcal
			FIRINDA SÜTLÜ PATATES	183 kcal		
			PIYAZ (VEJETARYENLAR İÇİN)	135 kcal		
			AYRAN	75 kcal		
			MEVSİM SALATA	59 kcal		

<b>26.10.21</b>	KARABUĞDAYLI MİNİ SİMİT	160 kcal	TANELİ SEBZE ÇORBASI	65 kcal	ÜZÜMLÜ KURABİYE-şekersiz	132 kcal
<b>Salı</b>	BİTKİ ÇAYI-şekersiz	0 kcal	NOHUT-ETSİZ	147 kcal	BİTKİ ÇAYI-şekersiz	0 kcal
			BULGUR PILAVI	147 kcal		
			CACIK	42 kcal		
			KIRMIZI PANCAR TURŞULU YEŞİL SALATA	68 kcal		

<b>27.10.21</b>	TAM BUĞDAY UNLU KREP (2 adet)	156 kcal	YOĞURTLU ISPANAK KÖKÜ ÇORBASI	83 kcal	MEYVE	48 kcal
<b>Çarşamba</b>	BİTKİ ÇAYI-şekersiz	0 kcal	KARIŞIK DOLMA	189 kcal	LEBLEBİ 40 gr	107 kcal
			PEYNİRLİ TEPŞİ BÖREĞİ	250 kcal		
			ZEYTİNYAĞLI TAZE FASULYE (VEJETARYENLAR İÇİN)	72 kcal		
			AYRAN	75 kcal		
			DOMATESLİ ROKA SALATA	52 kcal		

<b>28.10.21</b>	EKŞİ MAYALI ZEYTİNLİ POĞAÇA (1 ç)	185 kcal	MERCİMEK ÇORBA	91 kcal	MİNİ KARABUĞDAYLI KAŞARLI PİZZA	186 kcal
<b>Perşembe</b>	TAZE SIKILMIŞ MEYVE SUYU	120 kcal	KAPUSKA-KIYMALI	153 kcal	BİTKİ ÇAYI-şekersiz	0 kcal
			FIRINDA SEBZELİ ERİŞTE	265 kcal		
			KAPUSKA-ETSİZ (VEJETARYENLAR İÇİN)	119 kcal		
			AYRAN	73 kcal		
			HAVUÇ-MOR LAHANA SALATASI	68 kcal		

<b>29.10.21</b>	PEYNİRLİ DÜRÜM	160 kcal	EZOĞELİN ÇORBASI	98 kcal	MEYVE	48 kcal
<b>Cuma</b>	BİTKİ ÇAYI-şekersiz	0 kcal	ET DÖNER-FIRINDA PARMAK PATATES	298 kcal	KURUYEMİŞ-FINDIK-20 gr	126 kcal
			PİRİNÇ PILAVI	205 kcal		
			ZEYTİNYAĞLI BARBUNYA (VEJETARYENLAR İÇİN)	192 kcal		
			AYRAN	75 kcal		
			ÇOBAN SALATA	62 kcal		