



## FİDE OKULLARI EKİM MENÜSÜ

	SABAH	Enerji (kcal)	ÖĞLE	Enerji (kcal)	İKİNDİ	Enerji (kcal)
<b>03.10.22</b>	HAŞLANMIŞ YUMURTA	65 kcal	GENDİME ÇORBASI	102 kcal	AY ÇEKİRDEKLİ GALETA - KARABUĞDAYLI	126 kcal
<b>Pazartesi</b>	BEYAZ PEYNİR - 20 gr	57 kcal	TAS KEBABI	260 kcal	MEYVE	48
	TAZE KAŞAR PEYNİRİ - 20 gr	64 kcal	YEŞİL MERCİMEKLİ BULGUR PİLAVI	151 kcal		
	SİYAH VE YEŞİL ZEYTİN	90 kcal	TAZE FASULYE	72 kcal		
	DOMATES SALATALIK	10 kcal	YOĞURT	98 kcal		
	TAZE SIKILMIŞ MEYVE SUYU	120 kcal	MEVSİM SALATA	82 kcal		
	TAM BUĞDAY EKMEĞİ	140 kcal				
<b>04.10.22</b>	MUZLU PANKEK	114 kcal	TARHANA ÇORBASI	90 kcal	KURUYEMİŞ - FINDIK	126 kcal
<b>Salı</b>	MEYVE ÇAYI	4 kcal	ETLİ KABAK SANDAL SEFASI	106 kcal	MEYVE	48 kcal
			FIRIN MAKARNA	249 kcal		
			ETSİZ KABAK SANDAL SEFASI	82 kcal		
			YOĞURT	98 kcal		
			NARLI BUĞDAYLI YEŞİL SALATA	135 kcal		
<b>05.10.22</b>	KARABUĞDAYLI DEREOTLU POĞAÇA	186 kcal	MEVSİM SEBZE ÇORBASI	83 kcal	KAKAOLU KURABİYE	132 kcal
<b>Çarşamba</b>	BİTKİ ÇAYI (ŞEKERSİZ)	0 kcal	NOHUT	147 kcal	MEYVE	48
			PİRİNÇ PİLAVI	205 kcal		
			CACIK	42 kcal		
			KURU ÜZÜMLÜ HAVUÇLU MARUL SALATASI	142 kcal		
<b>06.10.22</b>	EKŞİ MAYALI YUMURTALI EKMEK	350 kcal	EZOĞELİN ÇORBASI	91 kcal	KARIŞIK TOHURLU GEVREK (ÇEKİRDEKLİ-KETEN TOHURLU-ÇÖREKOTLU)	150 kcal
<b>Perşembe</b>	TAZE SIKILMIŞ MEYVE SUYU	120 kcal	MİTİTE KÖFTE (PÜRELİ)	240 kcal	MEYVE	48 kcal
			SEBZELİ KUSKUS	176 kcal		
			SEBZE KÖFTESİ (PÜRELİ)	218 kcal		
			YOĞURT	98 kcal		
			MEVSİM SALATASI	82 kcal		
<b>07.10.22</b>	FIRINDA KALEM BÖREĞİ	183 kcal	YAYLA ÇORBASI	70 kcal	ISLAK KEK	150 kcal
<b>Cuma</b>	BİTKİ ÇAYI (ŞEKERSİZ)	0 kcal	ETLİ YAPRAK SARMA	122 kcal	MEYVE	48 kcal
			PENNE MAKARNA - DOMATESLİ	205 kcal		
			ZEYTİNYAĞLI YAPRAK SARMA	150 kcal		
			YOĞURT	98 kcal		
			ELMALI GÖBEK SALATA	64 kcal		

<b>10.10.22</b>	EKŞİ MAYALI EKMEKLE YAPILMIŞ SANDVIÇ	150 kcal	TERBİYELİ ŞEHİRİYE ÇORBASI	74 kcal	KURUYEMİŞ - FINDIK	126 kcal
<b>Pazartesi</b>	TAZE SIKILMIŞ MEYVE SUYU	120 kcal	DOMATES SOSLU FIRINDA DİZME KÖFTE	265 kcal	MEYVE	48 kcal
			BULGUR PILAVI	147 kcal		
			BARBUNYA	192 kcal		
			YOĞURT	98 kcal		
			PEYNİRLİ ROKA SALATASI	80 kcal		

<b>11.10.22</b>	TAM BUĞDAY UNLU KREP - LABNELİ	156 kcal	TARHANA ÇORBASI	90 kcal	YULAFLI HAVUÇ TOPLARI	114 kcal
<b>Salı</b>	MEYVE ÇAYI	4 kcal	ETLİ MEVSİM TÜRLÜSÜ	143 kcal	MEYVE	48 kcal
			ERİŞTE	244 kcal		
			ETSİZ MEVSİM TÜRLÜSÜ	99 kcal		
			YOĞURT	98 kcal		
			BUĞDAYLI KURUTULMUŞ DOMATESLİ YEŞİL SALATA	130 kcal		

<b>12.10.22</b>	KAKAOLU YULAFLI MOZAIK KEK	193 kcal	MERCİMEK ÇORBASI	52 kcal	TAMBUĞDAYLI KIYMALI PIDE	178 kcal
<b>Çarşamba</b>	BİTKİ ÇAYI (ŞEKERSİZ)	0 kcal	SAÇ KAVURMA	271 kcal	MEYVE	48 kcal
			BULGUR PILAVI	147 kcal		
			MANTAR SOTE	126 kcal		
			YOĞURT	98 kcal		
			MEVSİM SALATA	52 kcal		

<b>13.10.22</b>	EKŞİ MAYALI ZEYTLİ AÇMA	186 kcal	KÖFTELİ YOĞURT ÇORBASI	125 kcal	KURUYEMİŞ - ÇİĞ BADEM	202 kcal
<b>Perşembe</b>	TAZE SIKILMIŞ MEYVE SUYU	120 kcal	KURU FASULYE	167 kcal	MEYVE	0 kcal
			PİRİNÇ PILAVI	205 kcal		
			CACIK	42 kcal		
			TURŞU	10 kcal		

<b>14.10.22</b>	SADE OMLET	85 kcal	MANTAR ÇORBASI	139 kcal	ELMALI TART	202 kcal
<b>Cuma</b>	BEYAZ PEYNİR - 20 gr	57 kcal	EKŞİLİ KÖFTE	244 kcal	BİTKİ ÇAYI (ŞEKERSİZ)	0 kcal
	DİL PEYNİRLİ - 20 gr	64 kcal	BURGU MAKARNA	204 kcal		
	SİYAH VE YEŞİL ZEYTİN	90 kcal	FALAFEL	294 kcal		
	DOMATES - MAYDANOZ	10 kcal	YOĞURT	75 kcal		
	TAZE SIKILMIŞ MEYVE SUYU	120 kcal	MÜRDÜM ERİKLİ SEMİZOTU SALATASI	64 kcal		
	TAM BUĞDAY EKMEĞİ	140 kcal				

<b>17.10.22</b>	KAKAOLU PANKEK	114 kcal	MERCİMEK ÇORBASI	91 kcal	KURUYEMİŞ- LEBLEBİ - 40 gr	125 kcal
<b>Pazartesi</b>	BİTKİ ÇAYI (ŞEKERSİZ)	0 kcal	HÜNKAR BEĞENDİ	259 kcal	MEYVE	48 kcal
			DOMATESLİ BULGUR PILAVI	147 kcal		
			MANTAR SOTE	164 kcal		
			YOĞURT	98 kcal		
			KIRMIZI PANCARLI YEŞİL SALATA	48 kcal		

<b>18.10.22</b>	EKŞİ MAYALI EKMEKLE YAPILMIŞ SANDVIÇ	150 kcal	TAZE DOMATES ÇORBASI	47 kcal	ÇÖREKOTLU NOHUT UNLU GALETA	126 kcal
<b>Salı</b>	TAZE SIKILMIŞ MEYVE SUYU	120 kcal	MANTI	254 kcal	MEYVE	48 kcal
			FIRINDA MÜCVER	150 kcal		
			PATATESLİ MANTI	254 kcal		
			YOĞURT	98 kcal		
			HAVUÇ - KIRMIZI LAHANA SALATASI	68 kcal		

<b>19.10.22</b>	TAM BUĞDAY UNLU KREP TAHİN PEKMEZ İLE	222 kcal	ZENCEFİLLİ HAVUÇ ÇORBASI	55 kcal	ELMALI TARÇINLI MUFFIN	246 kcal
<b>Çarşamba</b>	BİTKİ ÇAYI (ŞEKERSİZ)	0 kcal	İZMİR KÖFTE	178 kcal	MEYVE	48 kcal
			PIRINÇ PILAVI	205 kcal		
			FIRINLANMIŞ MEVSİM SEBZELERİ - DOMATES SOSLU	85 kcal		
			YOĞURT	98 kcal		
			KİNOALU YEŞİL SALATA	105 kcal		

<b>20.10.22</b>	FIRINDA KALEM BÖREĞİ	183 kcal	YAYLA ÇORBASI	70 kcal	KARIŞIK TOHURLU GEVREK (ÇEKİRDEKLİ-KETEN TOHURLU-ÇÖREKOTLU)	150 kcal
<b>Perşembe</b>	MEYVE ÇAYI	4 kcal	YEŞİL MERCİMEK AŞI	206 kcal	MEYVE	48 kcal
			PEYNİRLİ LAZANYA	219 kcal		
			YOĞURT	98 kcal		
			KURU ÜZÜMLÜ HAVUÇ SALATASI	142 kcal		

<b>21.10.22</b>	KARABUĞDAYLI PEYNİRLİ POĞAÇA	186 kcal	EZOĞELİN ÇORBASI	91 kcal	ISLAK KEK	150 kcal
<b>Cuma</b>	TAZE SIKILMIŞ MEYVE SUYU	120 kcal	ETLİ DOLMA	189 kcal	BİTKİ ÇAYI (ŞEKERSİZ)	0 kcal
			SPAGETTİ	205 kcal		
			PAZI KAVURMA	53 kcal		
			YOĞURT	98 kcal		
			YEŞİL MERCİMEKLİ, KIRMIZI BİBERLİ SALATA	116 kcal		

<b>24.10.22</b>	MAYDANOZLU OMLET	85 kcal	MERCİMEK ÇORBASI	91 kcal	KARABUĞDAYLI MİNİ PIZZA	186 kcal
<b>Pazartesi</b>	BEYAZ PEYNİR - 20gr	57 kcal	ET DÖNER + FIRINDA PARMAK PATATES	298 kcal	MEYVE	48
	LABNE	64 kcal	PIRINÇ PILAVI	205 kcal		
	SİYAH VE YEŞİL ZEYTİN	90 kcal	ZEYTİNYAĞLI BARBUNYA	192 kcal		
	TATLI SIVRI BİBER - DOMATES	10 kcal	AYRAN	75 kcal		
	TAZE SIKILMIŞ MEYVE SUYU	120 kcal	ÇOBAN SALATA	62 kcal		
	TAM BUĞDAY EKMEĞİ	140 kcal				

<b>25.10.22</b>	KAKAOLU PANKEK	114 kcal	DÜĞÜN ÇORBASI	87 kcal	MEYVE	48 kcal
<b>Salı</b>	BİTKİ ÇAYI (ŞEKERSİZ)	0 kcal	NOHUT	147 kcal	KURUYEMİŞ - FINDIK	126 kcal
			ŞEHİRİYELİ PİRINÇ PILAVI	205 kcal		
			CACIK	42 kcal		
			KIRMIZI PANCAR TURŞULU YEŞİL SALATA	68 kcal		

<b>26.10.22</b>	KARABUĞDAYLI MİNİ SİMİT	160 kcal	TANELİ SEBZE ÇORBASI	65 kcal	ÜZÜMLÜ KURABIYE (ŞEKERSİZ)	132 kcal
<b>Çarşamba</b>	BİTKİ ÇAYI (ŞEKERSİZ)	0 kcal	KADINBUDU KÖFTE (FİRINDA)	303 kcal	BİTKİ ÇAYI (ŞEKERSİZ)	0 kcal
			FİRINDA KARMELİZE SOĞANLI PATATES	183 kcal		
			PİYAZ	135 kcal		
			YOĞURT	98 kcal		
			MEVSİM SALATA	59 kcal		

<b>27.10.22</b>	TAM BUĞDAY UNLU KREP	156 kcal	YOĞURLU İSPANAK KÖKÜ ÇORBASI	83 kcal	MEYVE	48 kcal
<b>Perşembe</b>	BİTKİ ÇAYI (ŞEKERSİZ)	0 kcal	KIYMALI TAZE FASULYE	189 kcal	KURU ÜZÜM - LEBLEBİ - 40 gr	107 kcal
			MAKARNA - PENNE	205 kcal		
			ZEYTİNYAĞLI TAZE FASULYE	72 kcal		
			YOĞURT	98 kcal		
			DOMATESLİ ROKA SALATA	52 kcal		

<b>28.10.22</b>	TAMBUĞDAY UNLU TARÇINLI KURABIYE	132 kcal	EZOĞELİN ÇORBASI	98 kcal	KEÇİBOYNUZU UNU İLE YAPILMIŞ BROWNİ	120 kcal
<b>Cuma</b>	TAZE SIKILMIŞ MEYVE SUYU	120 kcal	FİRINDA PATATES OTURTMA	298 kcal	BİTKİ ÇAYI (ŞEKERSİZ)	0 kcal
			BULGUR PILAVI	147 kcal		
			SEBZELİ KÖFTE	218 kcal		
			YOĞURT	98 kcal		
			ÇOBAN SALATA	62 kcal		

<b>31.10.22</b>	EKŞİ MAYALI ZEYTİNLİ POĞAÇA	185 kcal	SÜZME MERCİMEK ÇORBASI	91 kcal	MEYVE	48 kcal
<b>Pazartesi</b>	TAZE SIKILMIŞ MEYVE SUYU	120 kcal	HASANPAŞA KÖFTE	298 kcal	AY ÇEKİRDEKLİ GALETA - KARABUĞDAYLI	125 kcal
			ERİŞTE - SEBZELİ	244 kcal		
			ZEYTİNYAĞLI BARBUNYA	192 kcal		
			YOĞURT	98 kcal		
			ÇOBAN SALATA	62 kcal		