



FİDE OKULLARI EKİM MENÜSÜ

	SABAH	Enerji (kcal)	ÖĞLE	Enerji (kcal)	İKİNDİ	Enerji (kcal)
02.10.23	HAŞLANMIŞ YUMURTA	65 kcal	GENDİME ÇORBASI	102 kcal	KURU ÜZÜM - LEBLEBİ 40 gr	107 kcal
Pazartesi	BEYAZ PEYNİR - 20 gr	57 kcal	TAS KEBABI	260 kcal	MEYVE	48 kcal
	TAZE KAŞAR PEYNİRİ - 20 gr	64 kcal	ŞEHRİYELİ PİRİNÇ PİLAVI	249 kcal		
	SİYAH, YEŞİL ZEYTİN	90 kcal	NOHUTLU SEMİZOTU	72 kcal		
	DOMATES, SALATALIK	10 kcal	YOĞURT	98 kcal		
	TAZE SIKILMIŞ MEYVE SUYU	120 kcal	MEVSİM SALATA	82 kcal		
	TAM BUĞDAY EKMEĞİ	140 kcal				
03.10.23	MUZLU PANKEK	114 kcal	EZOĞELİN ÇORBASI	91 kcal	AY ÇEKİRDEKLİ GALETA - KARABUĞDAYLI	125 kcal
Salı	MEYVE ÇAYI	4 kcal	KIYMALI TAZE FASULYE	106 kcal	MEYVE	48
			BULGUR PİLAVI	156 kcal		
			ZEYTİNYAĞLI TAZE FASULYE	82 kcal		
			YOĞURT	98 kcal		
			KURUDOMATESLİ-HAVUÇLU MAYDANOZ SALATASI	59 kcal		
04.10.23	KARABUĞDAYLI DEREOTLU POĞAÇA	186 kcal	TARHANA ÇORBASI	90 kcal	KAKAOLU KURABIYE	132 kcal
Çarşamba	BITKİ ÇAYI (ŞEKERSİZ)	0 kcal	MİTİTE KÖFTE (PÜRELİ)	240 kcal	BITKİ ÇAYI	0 kcal
			KUSKUS	176 kcal		
			SEBZE KÖFTESİ (PÜRELİ)	218 kcal		
			YOĞURT	98 kcal		
			MEVSİM SALATASI	82 kcal		
05.10.23	ŞEKERSİZ MEYVELİ YULAFLI MUFFIN (1 adet)	193 kcal	MERCİMEK ÇORBASI	91 kcal	KARIŞIK TOHURLU GEVREK (ÇEKİRDEKLİ-KETEN TOHURLU-ÇÖREKOTLU)	150 kcal
Perşembe	TAZE SIKILMIŞ MEYVE SUYU	120 kcal	MANTI	254 kcal	MEYVE	48 kcal
			FIRINLANMIŞ SEBZE SOTE	166 kcal		
			PATATES HARÇLI MANTI	254 kcal		
			YOĞURT	98 kcal		
			HAVUÇLU GÖBEK SALATA	64 kcal		
06.10.23	TAM BUĞDAY UNLU KREP - LABNELİ	156 kcal	YAYLA ÇORBASI	70 kcal	KEÇİBOYNUZU UNU İLE YAPILMIŞ BROWNİ	150 kcal
Cuma	MEYVE ÇAYI	4 kcal	YEŞİL MERCİMEK AŞI	206 kcal	BITKİ ÇAYI (ŞEKERSİZ)	48 kcal
			FIRINDA PEYNİRLİ PUF BÖREĞİ	259 kcal		
			YOĞURT	98 kcal		
			ÇOBAN SALATA	62 kcal		
09.10.23	SADE OMLET	85 kcal	MEVSİM SEBZE ÇORBASI	83 kcal	KURUYEMİŞ - LEBLEBİ 40 gr	107 kcal
Pazartesi	BEYAZ PEYNİR - 20 gr	57 kcal	SAC KAVURMA	271 kcal	MEYVE	48 kcal
	DİL PEYNİRİ - 20 gr	64 kcal	PIRİNÇ PİLAVI	205 kcal		
	SİYAH, YEŞİL ZEYTİN	90 kcal	MANTAR SOTE	126 kcal		

	DOMATES, MAYDANOZ	10 kcal	YOĞURT	98 kcal		
	TAZE SIKILMIŞ MEYVE SUYU	120 kcal	MEVSİM SALATA	52 kcal		
	TAM BUĞDAY EKMEĞİ	140 kcal				

10.10.23	FIRINDA KALEM BÖREĞİ	183 kcal	TARHANA ÇORBASI	90 kcal	YULAFLI HAVUÇ TOPLARI	114 kcal
Salı	BITKİ ÇAYI (ŞEKERSİZ)	0 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		

11.10.23	TAM BUĞDAYLI KIYMALI PİDE	178 kcal	TERBİYELİ ŞEHRİYE ÇORBASI	74 kcal	KAKAOLU YULAFLI MOZAİK KEK	178 kcal
Çarşamba	MEYVE ÇAYI	4 kcal	DOMATES SOSLU FIRINDA DİZME KÖFTE	265 kcal	BITKİ ÇAYI (ŞEKERSİZ)	48 kcal
			SEBZELİ KUSKUS	147 kcal		
			BARBUNYA	192 kcal		
			YOĞURT	98 kcal		
			PEYNİRLİ ROKA SALATASI	80 kcal		

12.10.23	EKŞİ MAYALI ZEYTİNLİ AÇMA	186 kcal	KÖFTELİ YOĞURT ÇORBASI	125 kcal	KURUYEMİŞ - LEBLEBİ 40 gr	107 kcal
Perşembe	TAZE SIKILMIŞ MEYVE SUYU	120 kcal	KURU FASULYE	167 kcal	MEYVE	0 kcal
			PIRİNÇ PİLAVI	205 kcal		
			CACIK	42 kcal		
			TURŞU	10 kcal		




13.10.23	PEYNİRLİ GÖZLEME	120 kcal	MANTAR ÇORBASI	139 kcal	ELMALI TART	202 kcal
Cuma	TARÇINLI AYVA ÇAYI	4 kcal	EKŞİLİ KÖFTE	244 kcal	BITKİ ÇAYI (ŞEKERSİZ)	0 kcal
			BURGU MAKARNA	204 kcal		
			FALAFEL	294 kcal		
			YOĞURT	75 kcal		
			MÜRDÜM ERİKLİ SEMİZOTU SALATASI	64 kcal		

16.10.23	KAKAOLU YULAFLI PANKEK	114 kcal	KAFKAS ÇORBASI	85 kcal	ÇÖREKOTLU NOHUT UNLU GALETA	107 kcal
Pazartesi	BITKİ ÇAYI (ŞEKERSİZ)	0 kcal	KÖFTELİ BEZELYE	164 kcal	MEYVE	48 kcal
			ARPA ŞEHRİYE PİLAVI	249 kcal		
			BEZELYE ETSİZ	99 kcal		
			YOĞURT	98 kcal		
			ELMALI GÖBEK SALATA	64 kcal		

17.10.23	EKŞİ MAYALI EKMEKLE YAPILMIŞ SANDVIÇ	150 kcal	ZENCEFİLLİ HAVUÇ ÇORBASI	55 kcal	ÜZÜMLÜ KURABİYE ŞEKERSİZ	132 kcal
Salı	TAZE SIKILMIŞ MEYVE SUYU	120 kcal	İZMİR KÖFTE	178 kcal	İHLAMUR ÇAYI	0 kcal
			SEBZELİ BULGUR PİLAVI	205 kcal		
			FIRINLANMIŞ MEVSİM SEBZELERİ - DOMATES SOSLU	85 kcal		
			YOĞURT	98 kcal		
			KİNOALİ YEŞİL SALATA	105 kcal		

18.10.23	TAM BUĞDAY UNLU KREP TAHİN PEKMEZ İLE	222 kcal	YAYLA ÇORBASI	70 kcal	ELMALI TARÇINLI MUFFİN	246 kcal
-----------------	---------------------------------------	----------	---------------	---------	------------------------	----------

Çarşamba	BİTKİ ÇAYI (ŞEKERSİZ)	0 kcal	YEŞİL MERCİMEK AŞI	206 kcal	MEYVE	48 kcal
			SEBZELİ ERİŞTE	244 kcal		
			YOĞURT	98 kcal		
			KURU DOMATESLİ ROKA SALATASI	65 kcal		

19.10.23	DÜNYA MUTFAĞI (İTALYA) 	183 kcal	DÜNYA MUTFAĞI (İTALYA) 		DÜNYA MUTFAĞI (İTALYA) 	150 kcal
Perşembe	FOCACCİA	249 kcal	MİNESTRONE ÇORBA	95 kcal	PANETTONE	180 kcal
	MEYVE ÇAYI	4 kcal	BOLOGNESE LASAGNA	214 kcal	BİTKİ ÇAYI	0 kcal
			CIAMMOTTA	190 kcal		
			CAVOLO CAPPUCCIO FETA PEYNİR İLE	80 kcal		

20.10.23	KARABUĞDAYLI PEYNİRLİ POĞAÇA	186 kcal	EZOĞELİN ÇORBASI	91 kcal	ISLAK KEK	150 kcal
Cuma	TAZE SIKILMIŞ MEYVE SUYU	120 kcal	ETLİ KABAK-BİBER DOLMA	189 kcal	BİTKİ ÇAYI (ŞEKERSİZ)	0 kcal
			SPAGETTİ	205 kcal		
			ZEYTİNYAĞLI BİBER DOLMA	123 kcal		
			YOĞURT	98 kcal		
			YEŞİL MERCİMEKLİ, KIRMIZI BİBERLİ SALATA	116 kcal		

23.10.23	MAYDANOZLU OMLET	85 kcal	EZOĞELİN ÇORBASI	98 kcal	KURUYEMİŞ LEBLEBİ	186 kcal
Pazartesi	BEYAZ PEYNİR - 20gr	57 kcal	FİRINDA KIYMALI PATATES OTURTMA	298 kcal	MEYVE	48
	LABNE	64 kcal	BULGUR PİLAVI	147 kcal		
	SİYAH, YEŞİL ZEYTİN	90 kcal	FİRINDA SEBZELİ PATATES OTURTMA	218 kcal		
	TATLI SIVRI BİBER, DOMATES	10 kcal	YOĞURT	98 kcal		
	TAZE SIKILMIŞ MEYVE SUYU	120 kcal	ÇOBAN SALATA	62 kcal		
	TAM BUĞDAY EKMEĞİ	140 kcal				

24.10.23	KAKAOLU PANKEK	114 kcal	DÜĞÜN ÇORBASI	87 kcal	ÇÖREK OTLU TAM BUĞDAY UNLU GALETA	125 kcal
Salı	BİTKİ ÇAYI (ŞEKERSİZ)	0 kcal	NOHUT	147 kcal	MEYVE	48 kcal
			ŞEHRIYELİ PİRİNÇ PİLAVI	205 kcal		
			CACIK	42 kcal		
			KIRMIZI PANCAR TURŞULU YEŞİL SALATA	68 kcal		

25.10.23	HELLİM PEYNİRLİ, MAYDANOZLU SANDVIÇ	156 kcal	TANELİ SEBZE ÇORBASI	65 kcal	ÜZÜMLÜ KURABIYE (ŞEKERSİZ)	132 kcal
Çarşamba	MEYVE ÇAYI	4 kcal	KADINBUDU KÖFTE (FİRINDA)	303 kcal	BİTKİ ÇAYI (ŞEKERSİZ)	0 kcal
			FİRINDA KAREMELİZE SOĞANLI PATATES	183 kcal		
			YEŞİL MERCİMEK KÖFTESİ	280 kcal		
			YOĞURT	98 kcal		
			MEVSİM SALATA	59 kcal		

26.10.23	TAM BUĞDAY UNLU KREP	156 kcal	TUTMAÇ ÇORBASI	83 kcal	YULAFLI BALKABAĞI TOPLARI	114 kcal
Perşembe	MEYVE ÇAYI	4 kcal	KIYMALI TAZE FASULYE	189 kcal	BİTKİ ÇAYI	0 kcal
			MAKARNA - PENNE	205 kcal		
			ZEYTİNYAĞLI TAZE FASULYE	72 kcal		
			YOĞURT	98 kcal		
			DOMATESLİ ROKA SALATASI	52 kcal		

27.10.23	KURU MEYVELİ GRANOLA	133 kcal	MERCİMEK ÇORBASI	91 kcal	KEÇİBOYNUZU UNU İLE YAPILMIŞ BROWNI	120 kcal
Cuma	TAZE SIKILMIŞ MEYVE SUYU	120 kcal	ET DÖNER, FIRINDA PARMAK PATATES	298 kcal	BİTKİ ÇAYI (ŞEKERSİZ)	0 kcal
			PIRINÇ PİLAVI	205 kcal		
			FALAFEL	98 kcal		
			AYRAN	75 kcal		
			ÇOBAN SALATA	62 kcal		

30.10.23	HAŞLANMIŞ YUMURTA	65 kcal	YAYLA ÇORBASI	70 kcal	KURUYEMİŞ - LEBLEBİ	107 kcal
Pazartesi	BEYAZ PEYNİR - 20 gr	57 kcal	YEŞİL MERCİMEK AŞI	206 kcal	MEYVE	48 kcal
	TAZE KAŞAR PEYNİRİ - 20 gr	64 kcal	PATATESLİ KOL BÖREĞİ	240 kcal		
	SIYAH, YEŞİL ZEYTİN	90 kcal	YOĞURT	98 kcal		
	DOMATES, SALATALIK	10 kcal	MARUL, KIRMIZI LAHANA SALATASI	68 kcal		
	TAZE SIKILMIŞ MEYVE SUYU	120 kcal				
	TAM BUĞDAY EKMEĞİ	140 kcal				

31.10.23	TAM BUĞDAY UNLU SEBZELİ MİNİ PIZZA	100 kcal	TAZE DOMATES ÇORBASI	47 kcal	AY ÇEKİRDEKLİ GALETA - KARABUĞDAYLI	125 kcal
Salı	BİTKİ ÇAYI	0 kcal	TİRE KÖFTE	193 kcal	MEYVE	48 kcal
			BULGUR PİLAVI	147 kcal		
			YEŞİL MERCİMEKLİ KURU DOLMA	127 kcal		
			CACIK	42 kcal		
			MEVSİM SALATA	82 kcal		