

FİDE OKULLARI EKİM MENÜSÜ

	SABAH	Enerji (kcal)	ÖĞLE	Enerji (kcal)	İKİNDİ	Enerji (kcal)
01.10.25	KAKAOLU PANKEK	135 kcal	ZENCEFİLLİ HAVUÇ ÇORBASI	60 kcal	TAHİNLİ KURABIYE	180 kcal
Çarşamba	EV YAPIMI ŞEFTALİ SUYU	125 kcal	ETLİ FAJİTA	280 kcal	SOĞUK PAPATYA ÇAYI	0 kcal
			PİRİNÇ PILAVI	205 kcal		
			MANTARLI FAJİTA	173 kcal		
			YOĞURT	120 kcal		
			MÜRDÜM ERİKLİ MEVSİM SALATASI	110 kcal		

02.10.25	MISIR UNLU ZEYTİNLİ KIYIR POĞAÇA	213 kcal	KRUTONLU DOMATES ÇORBASI	100 kcal	KURU ÜZÜMLÜ YULAFLI MUFFİN	196 kcal
Perşembe	TURUNÇ ÇAYI	4 kcal	YEŞİL MERCİMEK AŞI	252 kcal	MUZLU SHAKE	186 kcal
			TATLI LORLU ERİŞTE	250 kcal		
			YOĞURT	120 kcal		
			ÇITIR NOHUTLU YEŞİL SALATA	95 kcal		

03.10.25	AVOKADO VE LABNE SOSLU EKMEK DİLİMLERİ	195 kcal	EZOĞELİN ÇORBASI	90 kcal	ÇİLEK SOSLU CHİA PUDİNG-BAL İLE TATLANDIRILMIŞ	250 kcal
Cuma	TAZE SIKILMIŞ ÜZÜM SUYU	120 kcal	ETLİ YAPRAK SARMA	218 kcal		
			FIRINDA SOSLU PATATES GRATEN	280 kcal		
			ZEYTİNYAĞLI YAPRAK SARMA	195 kcal		
			YOĞURT	120 kcal		
			KURU ÜZÜMLÜ HAVUÇLU MARUL SALATASI	77 kcal		

06.10.25	MENEMEN	145 kcal	TUTMAÇ ÇORBASI	90 kcal	MEYVE	95 kcal
Pazartesi	SUSAMLI PEYNİR TOPLARI	67 kcal	MARAŞ TAVA	387 kcal	KURUYEMİŞ	252 kcal
	DİL PEYNİRİ-20 GR	64 kcal	ARPA ŞEHİRİYE PILAVI	150 kcal		
	SİYAH, YEŞİL ZEYTİN	90 kcal	NOHUTLU PATLICAN YEMEĞİ	212 kcal		
	TAHİN, PEKMEZ	131 kcal	CACIK	70 kcal		
	KEKİKLİ CEVİZLİ TAM BUĞDAY EKMEK	85 kcal	BOSTANA SALATASI	60 kcal		
	SİYAH ÇAY	0 kcal				

07.10.25	SÜZME PEYNİRLİ DOMATESLİ BAGEL	315 kcal	MERCİMEK ÇORBASI	90 kcal	KEÇİBOYNUZU UNLU BİSCOTTİ	140 kcal
----------	--------------------------------	----------	------------------	---------	---------------------------	----------

Salı	TARÇINLI ELMA ÇAYI	4 kcal	ETLİ BAHÇIVAN KEBABI	317 kcal	MEYVE	95 kcal
			SADE BULGUR PİLAVI	200 kcal		
			ETSİZ BAHÇIVAN KEBABI	223 kcal		
			YOĞURT	120 kcal		
			DEREOTLU BÖRÜLCE SALATASI	90 kcal		

08.10.25	PATATESLİ MINİ PİDE	180 kcal	DOMATESLİ ŞEHRİYE ÇORBASI	95 kcal	HURMA ÖZLÜ PUDİNG	200 kcal
Çarşamba	REZENE ÇAYI	0 kcal	HAMBURGER	313 kcal	PAPATYA ÇAYI	0 kcal
			FIRINDA BAHARATLI ELMA DİLİM PATATES	155 kcal		
			VEGAN BURGER	250 kcal		
			AYRAN	75 kcal		
			HAVUÇLU MOR LAHANA SALATASI	85 kcal		

09.10.25	PANCARLI KREP (FISTIK EZMESİYLE SERVİS)	190 kcal	TARHANA ÇORBASI	90 kcal	TAM BUĞDAY UNLU TUZLU KIYIR KURABİYE	152 kcal
Perşembe	IHLAMUR ÇAYI	0 kcal	GEMİCİ USULU KURU FASULYE	167 kcal	MEYVE	95 kcal
			PİRİNÇ PİLAVI	205 kcal		
			KURU CACIK	100 kcal		
			KARIŞIK TURŞU	15 kcal		

10.10.25	PEYNİRLİ MIDYE BÖREĞİ	175 kcal	MANTAR ÇORBASI	85 kcal	ELMALI CEVİZLİ RULO ÇÖREK	298 kcal
Cuma	KUŞBURNU ÇAYI	4 kcal	TEKİRDAĞ KÖFTE	312 kcal	BİTKİ ÇAYI	0 kcal
			BURGU MAKARNA (SOSLU/SOSSUZ)	205 kcal		
			KİNOA KÖFTESİ	160 kcal		
			YOĞURT	120 kcal		
			ELMALI GÖBEK SALATA	145 kcal		

13.10.25	TEREYAĞLI OMLET	85 kcal	YAYLA ÇORBASI	90 kcal	MEYVE	95 kcal
Pazartesi	MOZARELLA PEYNİR-20 GR	50 kcal	ELBASAN TAVA	396 kcal	KURUYEMİŞ	252 kcal
	HELLİM PEYNİR-20 GR	65 kcal	LİNGUİNİ (SOSLU/SOSSUZ)	205 kcal		
	TAHİN, PEKMEZ	131 kcal	FALAFEL-TAHİN İLE	280 kcal		
	MARUL, KAPYA BİBER DİLİMLERİ	15 kcal	YOĞURT	120 kcal		
	FINDIKLI KURU ÜZÜMLÜ ALTIN ÇÖREK	162 kcal	KARABUĞDAY SALATASI	86 kcal		
	SİYAH ÇAY	0 kcal				

14.10.25	MAHLEPLİ PASKALYA ÇÖREĞİ	128 kcal	ET SUYU ÇORBASI	110 kcal	SÜTLÜ İRMİK TOPLARI	220 kcal
Salı	LİMONLU IHLAMUR ÇAYI	0 kcal	TAZE FASULYE YEMEĞİ	185 kcal	KIZILCIK ÇAYI	4 kcal
			ŞAH PİLAVI	343 kcal		
			YOĞURT	120 kcal		
			REYHANLI DOMATES SALATASI	65 kcal		

15.10.25	MİNİ BAZLAMA	150 kcal	MEVSİM SEBZE ÇORBASI	83 kcal	PORTAKALLI KURABİYE	157 kcal
Çarşamba	EV YAPIMI KAHVALTILIK DOMATES SOS	20 kcal	BEYTİ KEBABI	342 kcal	HİBİSKÜS ÇAYI	4 kcal
			SEBZELİ ARPA ŞEHRİYE PİLAVI	155 kcal		
			FIRINDA PATATESLİ İSPANAK TOPLARI	215 kcal		
			YOĞURT	120 kcal		
			BULGURLU ZEYTİN SALATASI	97 kcal		

16.10.25	PEYNİRLİ KRUVASAN POĞAÇA	175 kcal	MERCİMEK ÇORBASI	90 kcal	MOZAİK KEK	156 kcal
Perşembe	EV YAPIMI KAYISI SUYU	110 kcal	NOHUT TAVA	244 kcal	BÖĞÜRTLEN ÇAYI	4 kcal
			TEREYAĞLI BULGUR PİLAVI	200 kcal		
			PEMBE SULTAN	75 kcal		
			NARLI ROKA SALATASI	66 kcal		

17.10.25	FIRINDA TARÇINLI YUMURTALI EKMEK-BAL VE LABNE İLE SERVİS	283 kcal	BROKOLİ ÇORBASI	80 kcal	KISIR	178 kcal
Cuma	KUŞBURNU ÇAYI	4 kcal	BALABAN KEBABI	388 kcal	MEYVE	95 kcal
			GARNİTÜRLÜ KUSKUS	225 kcal		
			MANTAR NUGGET	260 kcal		
			YOĞURTLU BARBUNYA	135 kcal		
			KİNOA SALATASI	95 kcal		

20.10.25	HAŞLANMIŞ YUMURTA	65 kcal	DÜĞÜN ÇORBASI	100 kcal	KURUYEMİŞ	252 kcal
Pazartesi	BEYAZ PEYNİR-20 GR	57 kcal	MİSKET KÖFTELİ BEZELYE YEMEĞİ	135 kcal	MEYVELİ SHAKE	186 kcal
	AVOKADO EZMELİ LABNE-20 GR	43 kcal	TEREYAĞLI BULGUR PİLAVI	200 kcal		
	CEVİZ İÇİ	40 kcal	ETSİZ BEZELYE YEMEĞİ	73 kcal		
	MARUL, HAVUÇ	15 kcal	CACIK	70 kcal		
	KEKİKLİ DOMATESLİ FOCACCIA EKMEĞİ	135 kcal	KIŞ SALATASI	46 kcal		
	SİYAH ÇAY	0 kcal				

21.10.25	TAM BUĞDAYLI SEBZELİ ÇUBUK PİŞİ	183 kcal	KAŞARLI DOMATES ÇORBASI	95 kcal	KAVALA KURABİYESİ	165 kcal
Salı	PORTAKAL SUYU	95 kcal	ETLİ TANTUNİ	371 kcal	HİBİSKÜS ÇAYI	4 kcal
			FIRINDA PARMAK PATATES	155 kcal		
			VEGAN TANTUNİ	211 kcal		
			AYRAN	75 kcal		
			TABBULE SALATASI	110 kcal		

22.10.25	KAHVALLI PİZZASI	186 kcal	ANADOLU ÇORBASI	95 kcal	PANCARLI RULO KEK	140 kcal
Çarşamba	IHLAMUR ÇAYI	0 kcal	KIYMALI KARNABAHAH KÖFTESİ	365 kcal	BİTKİ ÇAYI	0 cal
			DOMATESLİ SPAGETTİ	205 kcal		
			ETSİZ KARNABAHAH KÖFTESİ	188 kcal		
			YOĞURT	120 kcal		
			BUĞDAYLI CEVİZLİ ROKA SALATASI	75 kcal		

23.10.25	PASTANE USULÜ ÇATAL KURABİYE	135 kcal	EZOĞELİN ÇORBASI	90 kcal	KEÇİBOYNUZU UNLU BROWNIE	120 kcal
Perşembe	TURUNÇ ÇAYI	4 kcal	KIYMALI SİRON	332 kcal	MEYVE	95 kcal
			FIRINDA SOSLU KIŞ SEBZELERİ (BALKABAĞI, PANCAR,	135 kcal		
			MERCİMEKLİ SİRON	250 kcal		
			YOĞURT	120 kcal		
			PANCARLI MEVSİM SALATA	65 kcal		

24.10.25	İSPANAKLI GÖZLEME	300 kcal	MERCİMEK ÇORBASI	90 kcal	ZENCEFİLLİ KIŞ KURABİYESİ	123 kcal
Cuma	KUŞBURNU ÇAYI	4 kcal	KIYMALI İSPANAK YEMEĞİ	295 kcal	KAKAOLU YULAF SÜTÜ	100 kcal
			PENNE MAKARNA	200 kcal		
			ZEYTİNYAĞLI İSPANAK YEMEĞİ	95 kcal		
			YARMA YOĞURTLAMA	156 kcal		
			PORTAKALLI KİNOALI SEMİZOTU SALATASI	165 kcal		

27.10.25	MENEMEN	145 kcal	BALKABAĞI ÇORBASI	90 kcal	MEYVE	95 kcal
Pazartesi	SÜZME PEYNİR-20 GR	45 kcal	SAC KAVURMA	355 kcal	KURUYEMİŞ	252 kcal
	KAŞAR PEYNİR-20 GR	64 kcal	ASMA YAPRAKLI BULGUR PILAVI	220 kcal		
	SİYAH, YEŞİL ZEYTİN	90 kcal	İSTİRİDYE MANTAR KAVURMA	137 kcal		

	BALLI CHİA REÇELİ	35 kcal	YOĞURT	120 kcal		
	SİYEZ UNLU EKMEK	60 kcal	HARDALLI PATATES SALATASI	115 kcal		
	SİYAH ÇAY	0 kcal				

28.10.25	KAŞARLI SİMİT POĞAÇA	258 kcal	KÖFTELİ KIŞ ÇORBASI	120 kcal	YOĞURT SOSLU ELMALI KEK	295 kcal
Salı	NANE LİMON ÇAYI	0 kcal	YEŞİL MERCİMEK AŞI	252 kcal	İHLAMUR ÇAYI	0 kcal
			PIRASALI KOL BÖREĞİ	345 kcal		
			YOĞURT	120 kcal		
			DOMATESLİ ROKA SALATASI	60 kcal		

29.10.25	TATİL		TATİL		TATİL	
Çarşamba						

30.10.25	YÖRESEL LEZZETLER (ANKARA)		YÖRESEL LEZZETLER (ANKARA)		YÖRESEL LEZZETLER (ANKARA)	
Perşembe	ANKARA SİMİDİ	287 kcal	İNCEĞİZ ÇORBASI	90 kcal	KÖYTER	288 kcal
	SİYAH ÇAY	0 kcal	ANKARA TAVA	360 kcal	MEYVE	95 kcal
			FIRINDA SÜTLÜ PATATES	280 kcal		
			KARABUĞDAYLI BİCİ AŞI	135 kcal		
			YEMLİK CACIĞI	112 kcal		
			KARIŞIK MEVSİM SALATA	64 kcal		

31.10.25	DUT KURULU YULAF LI KAHVALTI KURABIYESİ	135 kcal	ANDALUZ ÇORBASI	95 kcal	TAM BUĞDAY UNLU CANTIK	315 kcal
Cuma	REZENE ÇAYI	0 kcal	ETLİ ÇİFTLİK KEBABİ	323 kcal	BALLI ELMA KOMPOSTOSU	90 kcal
			NOHUT UNLU MAKARNA (PESTO SOSLU/SOSSUZ)	215 kcal		
			YEŞİL MERCİMEK KÖFTESİ	240 kcal		
			YOĞURT	120 kcal		
			GÖBEK SALATA	64 kcal		

Türkiye Beslenme Rehberi (TÜBER) 2019'a göre yaş gruplarının günlük diyetle alması önerilen enerji gereksinimleri aşağıda belirtilmiştir:

- * 4–6 yaş (Kreş): Ortalama günlük enerji ihtiyacı: ~1264–1444 kcal
- * 7–10 yaş (İlkokul): Günlük enerji gereksinimi aralığı: 1200–1800 kcal
- * 11–14 yaş (Ortaokul): Günlük enerji gereksinimi aralığı: 1800–2400 kcal