



FİDE OKULLARI EYLÜL MENÜSÜ

| | SABAH | Enerji (kcal) | ÖĞLE | Enerji (kcal) | İKİNDİ | Enerji (kcal) |
|------------------|---|------------------|-------------------------------------|------------------|--|------------------|
| 06.09.21 | MUZLU PANKEK (3 adet) | 114 kcal | TAZE DOMATES ÇORBASI | 47 kcal | MEYVE | 48 kcal |
| Pazartesi | BİTKİ ÇAYI/SÜT | 122 kcal | DANA ROSTO-PÜRELİ | 193 kcal | KURUYEMİŞ-fındık-20 gr | 126 kcal |
| | | | BULGUR PİLAVI | 147 kcal | | |
| | | | TAZE FASULYE-ETSİZ | 72 kcal | | |
| | | | CACIK | 42 kcal | | |
| | | | MEVSİM SALATA | 82 kcal | | |
| 07.09.21 | ŞEKERSİZ GRANOLA (30 gr) | 133 kcal | MERCİMEK ÇORBASI | 91 kcal | DEREOTLU POĞAÇA (KARABUĞDAYLI) | 186 kcal |
| Salı | BİTKİ ÇAYI/SÜT | 122 kcal | KIYMALI İSPANAK/KIYMASIZ İSPANAK | 131 kcal/115 | BİTKİ ÇAYI/TAZE SIKILMIŞ MEYVE SUYU | 120 kcal |
| | | | PEYNİRLİ LAZANYA | 219 kcal | | |
| | | | YOĞURT | 98 kcal | | |
| | | | ÇOBAN SALATA | 62 kcal | | |
| 08.09.21 | ŞEKERSİZ MEYVELİ YULAFLI MUFFIN (1 adet) | 183 kcal | DÜĞÜN ÇORBASI | 87 kcal | MEYVE | 48 kcal |
| | BİTKİ ÇAYI/SÜT | 122 kcal | KURU FASULYE-ETSİZ | 167 kcal | KURUYEMİŞ-fındık-20 gr | 126 kcal |

| | | | | | | |
|-----------------|--|--|---------------------------------------|----------|--|--|
| Çarşamba | | | PIRİNÇ PİLAVI | 205 kcal | | |
| | | | CACIK | 42 kcal | | |
| | | | KURU ÜZÜMLÜ-HAVUÇLU MARUL SALATASI | 142 kcal | | |

| | | | | | | |
|-----------------|-------------------------------------|----------|-----------------------------|----------|---------------------|----------|
| 09.09.21 | KARABUĞDAYLI POĞAÇA (1 adet) | 186 kcal | EZOĞELİN ÇORBASI | 98 kcal | HURMA TOPU (3 adet) | 162 kcal |
| Perşembe | BİTKİ ÇAYI/TAZE SIKILMIŞ MEYVE SUYU | 120 kcal | EKŞİLİ KÖFTE | 244 kcal | BİTKİ ÇAYI | |
| | | | PENNE MAKARNA-DOMATESLİ | 204 kcal | | |
| | | | ŞAKŞUKA-FIRINDA | 166 kcal | | |
| | | | YOĞURT | 98 kcal | | |
| | | | ŞEFTALİLİ SEMİZOTU SALATASI | 64 kcal | | |

| | | | | | | |
|-----------------|-------------------------------|----------|------------------------------|----------|----------------------------|----------|
| 10.09.21 | TAM BUĞDAY UNLU KREP (2 adet) | 156 kcal | YAYLA ÇORBASI | 70 kcal | ŞEKERSİZ KURABİYE (1 adet) | 132 kcal |
| Cuma | BİTKİ ÇAYI/SÜT | 122 kcal | ETLİ MANTAR SOTE | 164 kcal | BİTKİ ÇAYI | |
| | | | ERİŞTE | 244 kcal | | |
| | | | KABAK SPAGETTİ | 91 kcal | | |
| | | | CACIK | 42 kcal | | |
| | | | KURU DOMATESLİ ROKA SALATASI | 65 kcal | | |

| | | | | | | |
|------------------|--------------------------------------|----------|--------------------------------------|----------|------------------------|----------|
| 13.09.21 | EKŞİ MAYALI EKMEKLE YAPILMIŞ SANDVIÇ | 150 kcal | TARHANA ÇORBASI | 90 kcal | MEYVE | 48 kcal |
| Pazartesi | BİTKİ ÇAYI/TAZE SIKILMIŞ MEYVE SUYU | 120 kcal | IZGARA KÖFTE+ FIRINDA PARMAK PATATES | 244 kcal | KURUYEMİŞ-fındık-20 gr | 126 kcal |
| | | | SEBZELİ KUSKUS | 176 kcal | | |
| | | | ZEYTİNYAĞLI BARBUNYA | 192 kcal | | |
| | | | YOĞURT | 98 kcal | | |
| | | | ÇOBAN SALATA | 62 kcal | | |

| | | | | | | |
|-----------------|-------------------------------|----------|--|----------|---|----------|
| 14.09.21 | MUZLU YULAFLI PANKEK (3 adet) | 114 kcal | TANELİ SEBZE ÇORBASI | 65 kcal | ŞEKERSİZ FISTIK EZMESİ DOLGULU HURMA (3 adet) | 170 kcal |
| Salı | BİTKİ ÇAYI/SÜT | 122 kcal | ETLİ DOLMA | 189 kcal | BİTKİ ÇAYI | |
| | | | SİGARA BÖREĞİ | 183 kcal | | |
| | | | PAZI KAVURMA | 53 kcal | | |
| | | | AYRAN | 75 kcal | | |
| | | | YEŞİL MERCİMEKLİ, KIRMIZI BİBERLİ SALATA | 116 kcal | | |

| | | | | | | |
|-----------------|--------------------------|----------|------------------------|----------|---------------------------------------|----------|
| 15.09.21 | ŞEKERSİZ GRANOLA (30 gr) | 133 kcal | EZME SEBZE ÇORBASI | 52 kcal | DEREOTLU PEYNİRLİ KARABUĞDAYLI POĞAÇA | 186 kcal |
| Çarşamba | BİTKİ ÇAYI /SÜT | 122 kcal | BALIK IZGARA-SOMON | 166 kcal | BİTKİ ÇAYI/AYRAN | 75 kcal |
| | | | FIRINLANMIŞ BROKOLİ | 75 kcal | | |
| | | | HURMA TOPLARI-ŞEKERSİZ | 162 kcal | | |
| | | | PATATES SALATASI | 132 kcal | | |

| | | | | | | |
|-----------------|-------------------------------------|----------|----------------------------|----------|------------------------|----------|
| 16.09.21 | FIRINDA SİGARA BÖREĞİ (3 adet) | 183 kcal | TERBİYELİ ŞEHRİYE ÇORBASI | 74 kcal | MEYVE | 48 kcal |
| Perşembe | BİTKİ ÇAYI/TAZE SIKILMIŞ MEYVE SUYU | 120 kcal | KÖFTELİ BEZELYE | 164 kcal | KURUYEMİŞ-fındık-20 gr | 126 kcal |
| | | | FIRIN MAKARNA | 249 kcal | | |
| | | | BEZELYE-VEJETERYANLAR İÇİN | 99 kcal | | |
| | | | YOĞURT | 98 kcal | | |
| | | | ELMALI GÖBEK SALATA | 64 kcal | | |

| | | | | | | |
|-----------------|--------------------------------------|----------|----------------------------|-------------------|------------------------------|----------|
| 17.09.21 | EKŞİ MAYALI ZEYTİNLİ POĞAÇA (1 adet) | 186 kcal | MİNISTRONE ÇORBA | 113 kcal | ŞEKERSİZ ISLAK KEK (1 dilim) | 150 kcal |
| Cuma | BİTKİ ÇAYI/TAZE SIKILMIŞ MEYVE SUYU | 120 kcal | HAMBURGER/VEGAN HAMBURGER | 313 kcal/250 kcal | BİTKİ ÇAYI/SÜT | 122 kcal |
| | | | FIRINDA ELMA DİLİM PATATES | 154 kcal | | |
| | | | KABAK MÜCVER-FIRINDA | 150 kcal | | |
| | | | AYRAN | 75 kcal | | |
| | | | MEVSİM SALATA | 59 kcal | | |

| | | | | | | |
|-----------------|-----------------------|----------|------------------------|----------|------------------------|----------|
| 20.09.21 | MUZLU PANKEK (3 adet) | 114 kcal | KÖFTELİ YOĞURT ÇORBASI | 125 kcal | MEYVE | 48 kcal |
| | BİTKİ ÇAYI/SÜT | 122 kcal | NOHUT-ETSİZ | 147 kcal | KURUYEMİŞ-fındık-20 gr | 126 kcal |

| | | | | | | |
|------------------|--|--|-------------------------------|----------|--|--|
| Pazartesi | | | PIRINÇ PİLAVI | 205 kcal | | |
| | | | YOĞURT | 98 kcal | | |
| | | | KIRMIZI PANCARLI YEŞİL SALATA | 60 kcal | | |

| | | | | | | |
|-----------------|-------------------------------|----------|------------------------------------|----------|--|----------|
| 21.09.21 | TAM BUĞDAY UNLU KREP (2 adet) | 156 kcal | SÜTLÜ BROKOLİ ÇORBASI | 83 kcal | ÇÖREK OTLU NOHUT UNLU GALETA (4 küçük) | 125 kcal |
| Salı | BİTKİ ÇAYI/SÜT | 122 kcal | TAS KEBAP/PÜRELİ | 251 kcal | BİTKİ ÇAYI/TAZE SIKILMIŞ MEYVE SUYU | 120 kcal |
| | | | BULGUR PİLAVI | 147 kcal | | |
| | | | KIRMIZI MERCİMEKLİ SEMİZOTU YEMEĞİ | 106 kcal | | |
| | | | YOĞURT | 98 kcal | | |
| | | | HAVUÇ-KIRMIZI LAHANA SALATASI | 68 kcal | | |

| | | | | | | |
|-----------------|-------------------------------------|----------|----------------------------------|-----------------|------------------------|----------|
| 22.09.21 | PEYNİRLİ DÜRÜM (1/2 lavaştan) | 160 kcal | EZOĞELİN ÇORBASI | 98 kcal | MEYVE | 48 kcal |
| Çarşamba | BİTKİ ÇAYI/TAZE SIKILMIŞ MEYVE SUYU | 120 kcal | KIYMALI İSPANAK/KIYMASIZ İSPANAK | 96 kcal/76 kcal | KURUYEMİŞ-fındık-20 gr | 126 kcal |
| | | | PATATES KÖFTESİ | 207 kcal | | |
| | | | YOĞURT | 98 kcal | | |
| | | | ÇOBAN SALATA | 62 kcal | | |

| | | | | | | |
|-----------------|--|---------------|--------------------------|----------|---|----------|
| 23.09.21 | ŞEKERSİZ MEYVELİ YULAFLI MUFFIN (1 adet) | 183 kcal | YAYLA ÇORBASI | 70 kcal | KARIŞIK TOHURLU GEVREK (ÇEKİRDEKLİ-KETEN TOHURLU-ÇÖREKOTLU) | 150 kcal |
| Perşembe | BİTKİ ÇAYI/SÜT | 122 kcal | SALÇALI FIRIN BİFTEK | 178 kcal | BİTKİ ÇAYI/AYRAN | 75 kcal |
| | | | ERİŞTE | 244 kcal | | |
| | | | ZEYTİNYAĞLI TAZE FASULYE | 73 kcal | | |
| | | | CACIK | 42 kcal | | |
| | | MEVSİM SALATA | 59 kcal | | | |

| | | | | | | |
|-----------------|---------------------------------------|------------------------------|--|----------|----------------------------|----------|
| 24.09.21 | KARABUĞDAYLI PEYNİRLİ POĞAÇA (1 adet) | 186 kcal | MERCİMEK ÇORBASI | 91 kcal | ÜZÜMLÜ KURABIYE (ŞEKERSİZ) | 132 kcal |
| Cuma | BİTKİ ÇAYI/TAZE SIKILMIŞ MEYVE SUYU | 120 kcal | İZMİR KÖFTE | 197 kcal | BİTKİ ÇAYI/SÜT | 122 kcal |
| | | | DOMATES SOSLU LİNGUİNİ | 250 kcal | | |
| | | | FIRINDA KARIŞIK SEBZE (KABAK-PATLICAN-BİBER) | 166 kcal | | |
| | | | YOĞURT | 98 kcal | | |
| | | MEYVELİ KİNOALI YEŞİL SALATA | 135 kcal | | | |

| | | | | | | |
|------------------|--------------------------|----------|-------------------------|----------|-------------------------|----------|
| 27.09.21 | ŞEKERSİZ GRANOLA (30 gr) | 133 kcal | TAZE DOMATES ÇORBASI | 47 kcal | KARABUĞDAYLI MİNİ SİMİT | 160 kcal |
| Pazartesi | BİTKİ ÇAYI/SÜT | 122 kcal | YEŞİL MERCİMEK AŞI | 206 kcal | BİTKİ ÇAYI/AYRAN | 75 kcal |
| | | | İSPANAKLI-MANTARLI KREP | 145 kcal | | |
| | | | YOĞURT | 98 kcal | | |

| | | | | | | |
|------------------|--|--|-----------------------|-----------------------|--|--|
| Pazartesi | | | HAVUÇ SALATASI /TURŞU | 68 kcal/38 kcal | | |
|------------------|--|--|-----------------------|-----------------------|--|--|

| | | | | | | |
|-----------------|-------------------------------|----------|---------------------------|----------|------------------------|----------|
| 28.09.21 | MUZLU KAKAOLU PANKEK (3 adet) | 124 kcal | DÜĞÜN ÇORBASI | 87 kcal | MEYVE | 48 kcal |
| Salı | BİTKİ ÇAYI/SÜT | 122 kcal | KADINBUDU KÖFTE (FIRINDA) | 303 kcal | KURUYEMİŞ-fındık-20 gr | 126 kcal |
| | | | FIRINDA SÜTLÜ PATATES | 183 kcal | | |
| | | | PİYAZ | 135 kcal | | |
| | | | AYRAN | 75 kcal | | |
| | | | GAVURDAĞI SALATASI | 86 kcal | | |

| | | | | | | |
|-----------------|--------------------------------------|----------|--------------------------------------|----------|------------------|----------|
| 29.09.21 | EKŞİ MAYALI ZEYTİNLİ POĞAÇA (1 adet) | 193 kcal | TARHANA ÇORBASI | 90 kcal | YULAFI ELMA TOPU | 100 kcal |
| Çarşamba | BİTKİ ÇAYI/TAZE SIKILMIŞ MEYVE SUYU | 120 kcal | ETLİ KIŞ TÜRLÜSÜ | 121 kcal | BİTKİ ÇAYI/SÜT | 122 kcal |
| | | | PATATESLİ KAŞARLI FIRINDA PUF BÖREĞİ | 297 kcal | | |
| | | | ETSİZ KIŞ TÜRLÜSÜ (VEGANLAR İÇİN) | 73 kcal | | |
| | | | YOĞURT | 98 kcal | | |
| | | | NARLI KİNOA SALATASI | 135 kcal | | |

| | | | | | | |
|-----------------|-------------------------------|----------|-----------------------|----------|------------------------|----------|
| 30.09.21 | TAM BUĞDAY UNLU KREP (2 adet) | 156 kcal | MERCİMEK ÇORBASI | 91 kcal | MEYVE | 48 kcal |
| Perşembe | BİTKİ ÇAYI /SÜT | 122 kcal | ETLİ YAPRAK SARMA | 132 kcal | KURUYEMİŞ-fındık-20 gr | 126 kcal |
| | | | PEYNİRLİ TEPŞİ BÖREĞİ | 250 kcal | | |
| | | | ZEYTİNYAĞLI BARBUNYA | 192 kcal | | |
| | | | YOĞURT | 98 kcal | | |
| | | | ÇOBAN SALATA | 62 kcal | | |