



## FİDE OKULLARI EYLÜL MENÜSÜ

|                  | SABAHA                   | Enerji (kcal) | ÖĞLE                               | Enerji (kcal) | İKİNDİ                         | Enerji (kcal) |
|------------------|--------------------------|---------------|------------------------------------|---------------|--------------------------------|---------------|
| <b>12.09.22</b>  | MUZLU PANKEK             | 114 kcal      | TAZE DOMATES ÇORBASI               | 47 kcal       | MEYVE                          | 48 kcal       |
| <b>Pazartesi</b> | BİTKİ ÇAYI               | 0 kcal        | ROSTO KÖFTE-PÜRELİ                 | 193 kcal      | TAM TAHILLI YULAFLI SİMİT      | 160kcal       |
|                  |                          |               | BULGUR PİLAVI                      | 147 kcal      |                                |               |
|                  |                          |               | BARBUNYA TAZE                      | 127 kcal      |                                |               |
|                  |                          |               | CACIK                              | 42 kcal       |                                |               |
|                  |                          |               | MEVSİM SALATA                      | 82 kcal       |                                |               |
| <b>13.09.22</b>  | SADE OMLET               | 85 kcal       | MERCİMEK ÇORBASI                   | 91 kcal       | DEREOTLU POĞAÇA (KARABUĞDAYLI) | 186 kcal      |
| <b>Salı</b>      | BEYAZ PEYNİR 20 gr       | 57 kcal       | ETLİ BEZELYE                       | 111kcal       | MEYVE                          | 48 kcal       |
|                  | LABNE PEYNİR             | 64 kcal       | FIRIN MAKARNA                      | 249 kcal      |                                |               |
|                  | SİYAH-YEŞİL ZEYTİN       | 90 kcal       | ETSİZ BEZELYE                      | 99 kcal       |                                |               |
|                  | DOMATES SALATALIK        | 10 kcal       | YOĞURT                             | 98kcal        |                                |               |
|                  | TAMBUĞDAY EKMEĞİ         | 140 kcal      | ÇOBAN SALATA                       | 62kcal        |                                |               |
|                  | TAZE SIKILMIŞ MEYVE SUYU | 120 kcal      |                                    |               |                                |               |
| <b>14.09.22</b>  | MEYVELİ YULAFLI MUFFIN   | 183 kcal      | YAYLA ÇORBA                        | 70 kcal       | HURMA TOPLARI                  | 162 kcal      |
| <b>Çarşamba</b>  | BİTKİ ÇAYI               | 0 kcal        | ETLİ MANTAR SOTE                   | 164 kcal      | MEYVE ÇAYI                     | 4kcal         |
|                  |                          |               | ERİŞTE                             | 244 kcal      |                                |               |
|                  |                          |               | FIRINDA KABAK                      | 91 kcal       |                                |               |
|                  |                          |               | YOĞURT                             | 98 kcal       |                                |               |
|                  |                          |               | KURU DOMATESLİ ROKA SALATASI       | 65 kcal       |                                |               |
| <b>15.09.22</b>  | KARABUĞDAYLI POĞAÇA      | 186 kcal      | DÜĞÜN ÇORBASI                      | 87 kcal       | KURUYEMİŞ FINDIK               | 126 kcal      |
| <b>Perşembe</b>  | TAZE SIKILMIŞ MEYVE SUYU | 120 kcal      | KURU FASULYE- ETSİZ                | 167 kcal      | MEYVE                          | 48kcal        |
|                  |                          |               | PİRİNÇ PİLAVI                      | 205 kcal      |                                |               |
|                  |                          |               | CACIK                              | 42 kcal       |                                |               |
|                  |                          |               | KURU ÜZÜMLÜ-HAVUÇLU MARUL SALATASI | 142 kcal      |                                |               |

|                 |                      |          |                             |          |                   |          |
|-----------------|----------------------|----------|-----------------------------|----------|-------------------|----------|
| <b>16.09.22</b> | TAM BUĞDAY UNLU KREP | 156 kcal | MİNESTRONE ÇORBASI          | 113kcal  | ŞEKERSİZ KURABIYE | 132 kcal |
| <b>Cuma</b>     | BİTKİ ÇAYI           | 0kcal    | HAMBURGER                   | 313kcal  | MEYVE             | 48kcal   |
|                 |                      |          | FIRINDA ELMA DİLİM PATATES  | 154 kcal |                   |          |
|                 |                      |          | VEGAN HAMBURGER             | 250kcal  |                   |          |
|                 |                      |          | AYRAN                       | 75kcal   |                   |          |
|                 |                      |          | ŞEFTALİLİ SEMİZOTU SALATASI | 64 kcal  |                   |          |

|                  |                          |          |                                      |          |               |          |
|------------------|--------------------------|----------|--------------------------------------|----------|---------------|----------|
| <b>19.09.22</b>  | MENEMEN                  | 95 kcal  | TARHANA ÇORBASI                      | 90 kcal  | MEYVE         | 48 kcal  |
| <b>Pazartesi</b> | BEYAZ PEYNİR - 20 gr     | 57 kcal  | IZGARA KÖFTE+ FIRINDA PARMAK PATATES | 244 kcal | LEBLEBİ 40 gr | 107 kcal |
|                  | DİL PEYNİRİ - 20 gr      | 64 kcal  | SEBZELİ KUSKUS                       | 176 kcal |               |          |
|                  | SİYAH - YEŞİL ZEYTİN     | 90 kcal  | ZEYTİNYAĞLI BARBUNYA                 | 192 kcal |               |          |
|                  | DOMATES - MAYDANOZ       | 10 kcal  | YOĞURT                               | 98 kcal  |               |          |
|                  | TAM BUĞDAY EKMEĞİ        | 140 kcal | ÇOBAN SALATA                         | 62 kcal  |               |          |
|                  | TAZE SIKILMIŞ MEYVE SUYU | 120 kcal |                                      |          |               |          |

|                 |                |          |  |          |                                     |          |
|-----------------|----------------|----------|--|----------|-------------------------------------|----------|
| <b>20.09.22</b> | KAKAOLU PANKEK | 114 kcal | TAZE DOMATES ÇORBASI                     | 47 kcal  | KEÇİ BOYNUZU UNLU ŞEKERSİZ KURABIYE | 133 kcal |
| <b>Salı</b>     | BİTKİ ÇAYI     | 0 kcal   | ETLİ BİBER DOLMA                         | 189 kcal | BİTKİ ÇAYI                          | 0 kcal   |
|                 |                |          | PATATESLİ KOL BÖREĞİ                     | 183 kcal |                                     |          |
|                 |                |          | ZEYTİNYAĞLI DOLMA                        | 123 kcal |                                     |          |
|                 |                |          | YOĞURT                                   | 98 kcal  |                                     |          |
|                 |                |          | YEŞİL MERCİMEKLİ, KIRMIZI BİBERLİ SALATA | 116 kcal |                                     |          |

|                 |                                       |          |                    |          |                      |          |
|-----------------|---------------------------------------|----------|--------------------|----------|----------------------|----------|
| <b>21.09.22</b> | DEREOTLU PEYNİRLİ KARABUĞDAYLI POĞAÇA | 186 kcal | EZME SEBZE ÇORBASI | 52 kcal  | ŞEKERSİZ ELMALI TART | 150 kcal |
| <b>Çarşamba</b> | MEYVE ÇAYI                            | 4 kcal   | ÇOBAN KAVURMA      | 143 kcal | BİTKİ ÇAYI           | 0 kcal   |
|                 |                                       |          | BULGUR PİLAVI      | 147 kcal |                      |          |
|                 |                                       |          | FALAFEL            | 98 kcal  |                      |          |
|                 |                                       |          | YOĞURT             | 59 kcal  |                      |          |
|                 |                                       |          | MEVSİM SALATA      | 82 kcal  |                      |          |

|                 |                          |          |                     |          |                  |          |
|-----------------|--------------------------|----------|---------------------|----------|------------------|----------|
| <b>22.09.22</b> | FIRINDA KALEM BÖREĞİ     | 183 kcal | EZOĞELİN ÇORBASI    | 91 kcal  | MEYVE            | 48 kcal  |
| <b>Perşembe</b> | TAZE SIKILMIŞ MEYVE SUYU | 120 kcal | KÖFTELİ BEZELYE     | 164 kcal | KURUYEMİŞ-FINDIK | 126 kcal |
|                 |                          |          | FIRIN MAKARNA       | 249 kcal |                  |          |
|                 |                          |          | BEZELYE             | 99 kcal  |                  |          |
|                 |                          |          | YOĞURT              | 98 kcal  |                  |          |
|                 |                          |          | ELMALI GÖBEK SALATA | 64 kcal  |                  |          |

|                 |                             |          |                               |          |                    |          |
|-----------------|-----------------------------|----------|-------------------------------|----------|--------------------|----------|
| <b>23.09.22</b> | EKŞİ MAYALI ZEYTİNLİ POĞAÇA | 186 kcal | MİNESTRONE ÇORBA              | 113 kcal | ŞEKERSİZ ISLAK KEK | 150 kcal |
| <b>Cuma</b>     | MEYVE ÇAYI                  | 4 kcal   | YEŞİL MERCİMEK AŞI            | 206 kcal | BITKİ ÇAYI         | 122 kcal |
|                 |                             |          | PATATESLİ KAŞARLI KOL BÖREĞİ  | 240 kcal |                    |          |
|                 |                             |          | YEŞİL MERCİMEK AŞI            | 206 kcal |                    |          |
|                 |                             |          | YOĞURT                        | 98 kcal  |                    |          |
|                 |                             |          | HAVUÇ-KIRMIZI LAHANA SALATASI | 68 kcal  |                    |          |

|                  |                              |          |                               |          |                     |          |
|------------------|------------------------------|----------|-------------------------------|----------|---------------------|----------|
| <b>26.09.22</b>  | TAM BUĞDAY UNLU LABNELİ KREP | 156 kcal | TARHANA ÇORBASI               | 90 kcal  | KURUYEMİŞ ÇİĞ BADEM | 125 kcal |
| <b>Pazartesi</b> | TAZE SIKILMIŞ MEYVE SUYU     | 120 kcal | HÜNKAR BEĞENDİ                | 260 kcal | MEYVE               | 48 kcal  |
|                  |                              |          | PİRİNÇ PILAVI                 | 205 kcal |                     |          |
|                  |                              |          | KAŞARLI FIRIN MANTAR          | 88 kcal  |                     |          |
|                  |                              |          | YOĞURT                        | 98 kcal  |                     |          |
|                  |                              |          | KIRMIZI PANCARLI YEŞİL SALATA | 60 kcal  |                     |          |

|                 |                    |          |                        |          |                               |          |
|-----------------|--------------------|----------|------------------------|----------|-------------------------------|----------|
| <b>27.09.22</b> | MİNİ PİZZA SEBZELİ | 100 kcal | KÖFTELİ YOĞURT ÇORBASI | 125 kcal | KARABUĞDAYLI ÇÖREKOTLU GALETA | 125 kcal |
| <b>Salı</b>     | MEYVE ÇAYI         | 4 kcal   | NOHUT-ETSİZ            | 147 kcal | MEYVE                         | 48 kcal  |
|                 |                    |          | PİRİNÇ PILAVI          | 205 kcal |                               |          |
|                 |                    |          | CACIK                  | 42 kcal  |                               |          |
|                 |                    |          | KARIŞIK TURŞU          | 10 kcal  |                               |          |

|                 |                        |          |                          |          |                        |          |
|-----------------|------------------------|----------|--------------------------|----------|------------------------|----------|
| <b>28.09.22</b> | MEYVELİ YULAFLI MUFFIN | 183 kcal | ZENCEFİLLİ HAVUÇ ÇORBASI | 55 kcal  | KARIŞIK TOHURLU GEVREK | 150 kcal |
| <b>Çarşamba</b> | BITKİ ÇAYI             | 0 kcal   | ŞİŞ KÖFTE - LAVAŞ İLE    | 294 kcal | MEYVE                  | 48 kcal  |
|                 |                        |          | PİRİNÇ PILAVI            | 204 kcal |                        |          |
|                 |                        |          | ZEYTİNYAĞLI BARBUNYA     | 192 kcal |                        |          |
|                 |                        |          | CACIK                    | 42 kcal  |                        |          |
|                 |                        |          | ÇOBAN SALATA             | 62 kcal  |                        |          |

|                 |                              |          |                                      |          |                            |          |
|-----------------|------------------------------|----------|--------------------------------------|----------|----------------------------|----------|
| <b>29.09.22</b> | KARABUĞDAYLI PEYNİRLİ POĞAÇA | 186 kcal | MERCİMEK ÇORBASI                     | 91 kcal  | ÜZÜMLÜ KURABIYE (ŞEKERSİZ) | 132 kcal |
| <b>Perşembe</b> | TAZE SIKILMIŞ MEYVE SUYU     | 120 kcal | ETLİ TÜRLÜ                           | 121 kcal | BITKİ ÇAYI                 | 0 kcal   |
|                 |                              |          | PATATESLİ KAŞARLI FIRINDA PUF BÖREĞİ | 297 kcal |                            |          |
|                 |                              |          | ETSİZ TÜRLÜSÜ                        | 73 kcal  |                            |          |
|                 |                              |          | YOĞURT                               | 98 kcal  |                            |          |
|                 |                              |          | NARLI KİNOA SALATASI                 | 135 kcal |                            |          |

|                 |                          |          |                         |          |                         |          |
|-----------------|--------------------------|----------|-------------------------|----------|-------------------------|----------|
| <b>30.09.22</b> | HAŞLANMIŞ YUMURTA        | 65 kcal  | GENDİME ÇORBASI         | 88 kcal  | KARABUĞDAYLI MİNİ SİMİT | 160 kcal |
| <b>Cuma</b>     | BEYAZ PEYNİR - 20 gr     | 57 kcal  | MİTİTE KÖFTE (PÜRELİ)   | 240 kcal | MEYVE                   | 48 kcal  |
|                 | TAZE KAŞAR - 20 gr       | 64 kcal  | SEBZELİ KUSKUS          | 176 kcal |                         |          |
|                 | SİYAH - YEŞİL ZEYTİN     | 90 kcal  | SEBZE KÖFTESİ (PÜRELİ)  | 218 kcal |                         |          |
|                 | DOMATES - SALATALIK      | 10 kcal  | YOĞURT                  | 98 kcal  |                         |          |
|                 | TAM BUĞDAY EKMEĞİ        | 140 kcal | DOMATESLİ ROKA SALATASI | 82 kcal  |                         |          |
|                 | TAZE SIKILMIŞ MEYVE SUYU | 120 kcal |                         |          |                         |          |