




FİDE OKULLARI EYLÜL MENÜSÜ

	SABAH	Enerji (kcal)	ÖĞLE	Enerji (kcal)	İKİNDİ	Enerji (kcal)
11.09.23	MUZLU PANKEK	114 kcal	TAZE DOMATES ÇORBASI	47 kcal	MEYVE	48 kcal
Pazartesi	BİTKİ ÇAYI	0 kcal	ROSTO KÖFTE-PÜRELİ	193 kcal	TAM TAHILLI YULAFI SİMİT	160 kcal
			BULGUR PİLAVI	147 kcal		
			ZEYTİNYAĞLI BARBUNYA	127 kcal		
			CACIK	42 kcal		
			MEVSİM SALATA	82 kcal		
12.09.23	SADE OMLET	85 kcal	MERCİMEK ÇORBASI	91 kcal	DEREOTLU POĞAÇA (KARABUĞDAYLI)	186 kcal
Salı	BEYAZ PEYNİR 20 gr	57 kcal	ETLİ BEZELYE	111 kcal	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		
	TAM BUĞDAY EKMEĞİ	140 kcal	ÇOBAN SALATA	62kcal		
	TAZE SIKILMIŞ MEYVE SUYU	120 kcal				
13.09.23	MEYVELİ YULAFI MUFFIN	183 kcal	YAYLA ÇORBASI	70 kcal	KURUYEMİŞ LEBLEBİ	107 kcal
Çarşamba	BİTKİ ÇAYI	0 kcal	MANTARLI ET SOTE	164 kcal	MEYVE	48 kcal
			ERİŞTE	244 kcal		
			FIRINDA KABAK	91 kcal		
			YOĞURT	98 kcal		
			KURU DOMATESLİ ROKA SALATASI	65 kcal		
14.09.23	PEYNİRLİ GÖZLEME	120 kcal	DÜĞÜN ÇORBASI	87 kcal	HURMA TOPLARI	162 kcal
Perşembe	MEYVE ÇAYI	4 kcal	KURU FAŞULYE	167 kcal	BİTKİ ÇAYI	0 kcal
			PİRİNÇ PİLAVI	205 kcal		
			CACIK	42 kcal		
			KURU ÜZÜMLÜ-HAVUÇLU MARUL SALATASI	142 kcal		
15.09.23	DÜNYA MUTFAĞI (AMERİKA) 		DÜNYA MUTFAĞI (AMERİKA) 		DÜNYA MUTFAĞI (AMERİKA) 	
Cuma	GRAIN GRANOLA	133 kcal	PUMPKIN SOUP	60 kcal	LEMON CHIFFONADE	165 kcal
	TROPICAL MATE TEA	4 kcal	HAMBURGER WITH CARAMELIZED ONION SAUCE	313 kcal		
			VEGANBURGER	250 kcal		
			AYRAN	75 kcal		
			COLESLAW	98 kcal		

18.09.23	MENEMEN	95 kcal	MERCİMEK ÇORBASI	91 kcal	MEYVE	48 kcal
Pazartesi	BEYAZ PEYNİR 20 gr	57 kcal	MANTI	254 kcal	LEBLEBİ 40 gr	107 kcal
	DİL PEYNİRİ 20 gr	64 kcal	FIRINLANMIŞ SEBZE SOTE	166 kcal		
	SIYAH-YEŞİL ZEYTİN	90 kcal	PATATES HARÇLI MANTI	254 kcal		
	DOMATES-MAYDANOZ	10 kcal	YOĞURT	98 kcal		
	TAM BUĞDAY EKMEĞİ	140 kcal	HAVUÇLU GÖBEK SALATA	64 kcal		
	TAZE SIKILMIŞ MEYVE SUYU	120 kcal				

19.09.23	KAKAOLU YULAFI PANKEK	114 kcal	EZME SEBZE ÇORBASI	75 kcal	ÜZÜMLÜ KURABIYE (ŞEKERSİZ)	132 kcal
Salı	MEYVE ÇAYI	4 kcal	HASANPAŞA KÖFTE	298 kcal	BİTKİ ÇAYI	0 kcal
			ŞEHRİYE PİLAVI	284 kcal		
			MANTAR SOTE	126 kcal		
			YOĞURT	98 kcal		
			ÇOBAN SALATA	62kcal		

20.09.23	DEREOTLU PEYNİRLİ KARABUĞDAYLI POĞAÇA	186 kcal	TARHANA ÇORBASI	90 kcal	ŞEKERSİZ ELMALI TART	150 kcal
Çarşamba	EV YAPIMI VIŞNE SUYU	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 SALATA	52 kcal		

21.09.23	FIRINDA KALEM BÖREĞİ	183 kcal	EZOĞELİN ÇORBASI	91 kcal	YULAFI HAVUÇ TOPLARI	162 kcal
Perşembe	TAZE SIKILMIŞ MEYVE SUYU	120 kcal	SAC KAVURMA	271 kcal	MEYVE	48 kcal
			BULGUR PİLAVI	147 kcal		
			FALAFEL	294 kcal		
			YOĞURT	98 kcal		
			MÜRDÜM ERİKLİ SEMİZOTU SALATASI	64 kcal		

22.09.23	EKŞİ MAYALI ZEYTİNLİ POĞAÇA	186 kcal	MİNSTRONE ÇORBA	113 kcal	ŞEKERSİZ ISLAK KEK	150 kcal
Cuma	MEYVE ÇAYI	4 kcal	YEŞİL MERCİMEK AŞI	206 kcal	BİTKİ ÇAYI	122 kcal
			PATATESLİ KAŞARLI KOL BÖREĞİ	240 kcal		
			YEŞİL MERCİMEK AŞI	206 kcal		
			YOĞURT	98 kcal		
			HAVUÇ-KIRMIZI LAHANA SALATASI	68 kcal		

25.09.23	HAŞLANMIŞ YUMURTA	65 kcal	TARHANA ÇORBASI	90 kcal	KURUYEMİŞ LEBLEBİ	107 kcal
Pazartesi	BEYAZ PEYNİR 20 gr	57 kcal	ÇÖKERTME KEBABI	199 kcal	MEYVE	48 kcal
	TAZE KAŞAR 20 gr	64 kcal	BULGUR PİLAVI	147 kcal		
	SIYAH-YEŞİL ZEYTİN	90 kcal	FIRINDA KAŞARLI MANTAR	125 kcal		
	DOMATES-SALATALIK	10 kcal	YOĞURT	98 kcal		
	TAM BUĞDAY EKMEĞİ	140 kcal	TULUM PEYNİRLİ AKDENİZ YEŞİLLİKLERİ SALATASI	59 kcal		
	TAZE SIKILMIŞ MEYVE SUYU	120 kcal				

26.09.23	MİNİ PIZZA SEBZELİ	100 kcal	KÖFTELİ YOĞURT ÇORBASI	125 kcal	KARABUĞDAYLI ÇÖREKOTLU GALETA	125 kcal
Salı	MEYVE ÇAYI	4 kcal	NOHUT	147 kcal	MEYVE	48 kcal
			PİRİNÇ PİLAVI	205 kcal		
			CACIK	42 kcal		
			MEVSİM SALATA	82 kcal		

27.09.23	FIRINDA EKŞİ MAYALI YUMURTALI EKMEK	183 kcal	ZENCEFİLLİ HAVUÇ ÇORBASI	55 kcal	KARIŞIK TOHURLU GEVREK (ÇEKİRDEKLİ-KETEN TOHURLU-ÇÖREKOTLU)	150 kcal
Çarşamba	MEYVE ÇAYI	4 kcal	DOMATES SOSLU FIRINDA DİZME KÖFTE	265 kcal	EV YAPIMI ERİK SUYU	4 kcal
			ERİŞTE	244 kcal		
			ZEYTİNYAĞLI BARBUNYA	192 kcal		
			YOĞURT	98 kcal		
			ÇOBAN SALATA	62 kcal		

28.09.23	KARABUĞDAYLI PEYNİRLİ POĞAÇA	186 kcal	MERCİMEK ÇORBASI	91 kcal	KEÇİBOYNUZU UNLU KURABİYE	132 kcal
Perşembe	TAZE SIKILMIŞ MEYVE SUYU	120 kcal	ETLİ TÜRLÜ	121 kcal	BİTKİ ÇAYI	0 kcal
			PATATESLİ KAŞARLI FIRINDA PUF BÖREĞİ	297 kcal		
			ETSİZ TÜRLÜ	73 kcal		
			YOĞURT	98 kcal		
			NARLI KİNOA SALATASI	135 kcal		

29.09.23	YULAFLI MUZLU PANKEK	114 kcal	TAZE DOMATES ÇORBASI	47 kcal	KARABUĞDAYLI MİNİ SİMİT	160 kcal
Cuma	BİTKİ ÇAYI	0 kcal	EKŞİLİ KÖFTE	244 kcal	MEYVE	48 kcal
			ARPA ŞEHRİYE PİLAVI	147 kcal		
			FIRINLANMIŞ MEVSİM SEBZELERİ-SOSLU	85 kcal		
			YOĞURT	98 kcal		
			ÇOBAN SALATA	62 kcal		