

FİDE OKULLARI EYLÜL MENÜSÜ

	SABAHA	Enerji (kcal)	ÖĞLE	Enerji (kcal)	İKİNDİ	Enerji (kcal)
08.09.25	ÇAKALLI MENEMEN	156 kcal	TOYGA ÇORBASI	100 kcal	MEYVE	95 kcal
Pazartesi	SUSAMLI PEYNİR TOPLARI-20 GR	67 kcal	SEBZELİ DANA SOTE-HAVUÇ PÜRESİ	210 kcal	KURUYEMİŞ	125 kcal
	BEYAZ PEYNİR-20 GR	64 kcal	TEREYAĞLI BULGUR PILAVI	200 kcal		
	SİYAH, YEŞİL ZEYTİN	90 kcal	FALAFEL-TAHİN SOS İLE	280 kcal		
	CHERRY DOMATES, SALATALIK	10 kcal	YOĞURT	98 kcal		
	RUŞEYMLİ TAM BUĞDAY EKMEĞİ	145 kcal	KAŞIK SALATASI	30 kcal		
	BÖĞÜRTLEN ÇAYI	4 kcal				

09.09.25	TAM TAHILLI MİNİ BAZLAMA İLE SOĞUK SANDVIÇ	200 kcal	SÜZME MERCİMEK ÇORBASI	90 kcal	İNCİR DOLGULU TAM BUĞDAY UNLU KURABİYE	123 kcal
Salı	TAZE SIKILMIŞ ŞEFTALİ SUYU	85 kcal	ETLİ BEZELYE YEMEĞİ	121 kcal	BİTKİ ÇAYI	0 kcal
			ŞEHRİYELİ PİRİNÇ PILAVI	205 kcal		
			ETSİZ BEZELYE YEMEĞİ	73 kcal		
			YOĞURT	98 kcal		
			HARDAL SOSLU PATATES SALATASI	115 kcal		

10.09.25	PATATESLİ KALEM BÖREĞİ	123 kcal	KAŞARLI DOMATES ÇORBASI	95 kcal	TAM BUĞDAY UNLU MOZAIK KEK	185 kcal
Çarşamba	TURUNÇGİL ÇAYI	4 kcal	ETLİ KAĞIT KEBABİ	178 kcal	KUŞBURNU ÇAYI	4 kcal
			CEVİZLİ ERİŞTE	215 kcal		
			MANTARLI KAĞIT KEBABİ	120 kcal		
			ELMALI PANCAR SALATASI	75 kcal		
			KARIŞIK MEVSİM SALATA	64 kcal		

11.09.25	TAM BUĞDAY UNLU MUZLU PANKEK	124 kcal	DÜĞÜN ÇORBASI	87 kcal	BADEM UNLU KURABİYE	130 kcal
Perşembe	HİBİSKÜS ÇAYI	4 kcal	BARBUNYA YEMEĞİ	145 kcal	MEYVE	95 kcal
			OTLU BAHAR PILAVI	205 kcal		
			YOĞURT	98 kcal		
			MOR LAHANALI HAVUÇLU GÖBEK SALATA	65 kcal		

12.09.25	PASTANE USULÜ ÇATAL KURABIYE	135 kcal	KÖZ BİBER ÇORBASI	90 kcal	HİNDİSTAN CEVİZLİ BALLI İRMİK TOPLARI	255 kcal
Cuma	REZENE ÇAYI	0 kcal	ADANA KEBABI-LAVAŞ İLE	265 kcal	MEYVE ÇAYI	4 kcal
			DOMATESLİ BULGUR PILAVI	147 kcal		
			ZEYTİNYAĞLI BAMYA YEMEĞİ	115 kcal		
			YOĞURTLU SEMİZOTU	100 kcal		
			AKDENİZ SALATASI	65 kcal		

15.09.25	PATATESLİ YUMURTA	225 kcal	EZOĞELİN ÇORBASI	91 kcal	MEYVE	95 kcal
Pazartesi	DİL PEYNİR-20 gr	64 kcal	ÇÖKERTME KEBABI	255 kcal	KURUYEMİŞ-BADEM	125 kcal
	SİYAH, YEŞİL ZEYTİN	90 kcal	KUSKUS	150 kcal		
	SÖĞÜŞ SALATALIK VE DOMATES	10 kcal	KARAMELİZE SOĞANLI İSTİRİDYE MANTARI	97kcal		
	BALLI CHİA REÇELİ	35 kcal	YOĞURT	98 kcal		
	TAM BUĞDAY EKMEĞİ	140 kcal	MOR LAHANALI ROKA SALATASI	60 kcal		
	BİTKİ ÇAYI	0 kcal				

16.09.25	PESTO VE LABNE SOSLU DOMATESLİ EKMEK DİLİMLERİ	190 kcal	TARHANA ÇORBASI	90 kcal	KURU MEYVELİ YULAF BAR	185 kcal
Salı	KIZILCIK ÇAYI	4 kcal	ETSİZ NOHUT YEMEĞİ	147 kcal	EV YAPIMI ŞEFTALİLİ SOĞUK ÇAY	67 kcal
			ŞEHRİYELİ PİRİNÇ PILAVI	205 kcal		
			TAZE NANELİ KURU CACIK	90 kcal		
			KARIŞIK TURŞU	10 kcal		

17.09.25	RENKLİ KAJU EZMELİ KREP	188 kcal	TERBİYELİ ŞEHRİYE ÇORBASI	90 kcal	TAM BUĞDAY KRAKER	135 kcal
Çarşamba	EV YAPIMI ERİK SUYU	85 kcal	İSVEÇ KÖFTE-PATATES PÜRESİ	265 kcal	YULAF SÜTLÜ MEYVELİ SHAKE	186 kcal
			KARIŞIK SEBZE GARNİTÜR	80 kcal		
			ZEYTİNYAĞLI KARABUĞDAYLI KABAK YEMEĞİ	120 kcal		
			SUMAKLI YOĞURT	98 kcal		
			ÇİLEKLİ SEMİZOTU SALATASI	70 kcal		

18.09.25	ISPANAKLI PEYNİRLİ GÖZLEME	300 kcal	KAŞARLI FESLEĞENLİ DOMATES ÇORBASI	90 kcal	HURMA ÖZLÜ SUPANGLE	200 kcal
-----------------	----------------------------	----------	------------------------------------	---------	---------------------	----------

Perşembe	LİMONLU IHLAMUR ÇAYI	0 kcal	KÖFTELİ FİDE MANTI	254 kcal	MEYVE ÇAYI	4 kcal
			FİRINDA SEBZE KROKET	130 kcal		
			BELUGA MERCİMEKLİ VEGAN MANTI	241 kcal		
			YOĞURT	98 kcal		
			ÇOBAN SALATA	68 kcal		

19.09.25	MİNİ KAHVALTI PİZZASI	186 kcal	TUTMAÇ ÇORBASI	85 kcal	LİMONLU HAŞHAŞLI KEK	220 kcal
Cuma	REYHAN ÇAYI	4 kcal	FİRINDA ETLİ BİBER DOLMA	189 kcal	MEYVE	95 kcal
			FİRINDA SOSLU PATATES GRATEN	180 kcal		
			ZEYTİNYAĞLI BİBER DOLMA	150 kcal		
			YOĞURT	98 kcal		
			KURU BÖRÜLCE SALATASI	130 kcal		

22.09.25	YEŞİL OMLET	85 kcal	MİNESTRONE ÇORBASI	90 kcal	MEYVE	95 kcal
Pazartesi	ÇEÇİL PEYNİRİ-20 GR	56 kcal	HASAN PAŞA KÖFTE	235 kcal	KARIŞIK KURUYEMIŞ (FINDIK-BADEM)	125 kcal
	MOZARELLA PEYNİR-20 GR	55 kcal	ARPA ŞEHİRİYE PILAVI	150 kcal		
	SİYAH, YEŞİL ZEYTİN	90 kcal	FİRINDA KAŞARLI MANTAR	160 kcal		
	TEREYAĞI, BAL	205 kcal	YOĞURT	98 kcal		
	KURU DOMATESLİ FESLEĞENLİ EKMEK	140 kcal	KARIŞIK MEVSİM SALATA	60 kcal		
	MEYVE ÇAYI	4 kcal				

23.09.25	ŞEFTALİLİ YULAFLI PANKEK	135 kcal	MERCİMEK ÇORBASI	91 kcal	ATOM KURABIYE	138 kcal
Salı	IHLAMUR ÇAYI	0 kcal	KIYMALI LAZANYA	236 kcal	EV YAPIMI LİMONATA	48 kcal
			HAVUÇLU KABAK SPAGETTİ	75 kcal		
			PEYNİRLİ LAZANYA	214 kcal		
			KABAK ÇEKİRDEKLİ SEMİZOTU SALATASI	90 kcal		

24.09.25	LABNE DOLGULU YEŞİL POĞAÇA	220 kcal	YOĞURT ÇORBASI	90 kcal	HİNDİSTAN CEVİZLİ KAKAO TOPLARI	220 kcal
Çarşamba	MEYVE ÇAYI	4 kcal	TAZE FASULYE YEMEĞİ	185 kcal	KAVUNLU SMOOTHIE	95 kcal
			TEREYAĞLI PİRİNÇ PILAVI	205 kcal		

			YOĞURT	98 kcal		
			MEYVELİ KİNOA SALATASI	160 kcal		

25.09.25	YÖRESEL LEZZETLER (GAZİANTEP)		YÖRESEL LEZZETLER (GAZİANTEP)		YÖRESEL LEZZETLER (GAZİANTEP)	
Perşembe	ANTEP KAHKESİ	135 kcal	LEBENİYE ÇORBASI	100 kcal	HURMALI KÖMBE	185 kcal
	SİYAH ÇAY	0 kcal	TİKE KEBABI-LAVAŞ İLE	355 kcal	NANE ÇAYI	0 kcal
			FİRİK PİLAVI	150 kcal		
			MERCİMEKLİ KURU PATLICAN DOLMASI	200 kcal		
			YARMA YOĞURTLAMA	156 kcal		

26.09.25	ISPANAKLI PEYNİRLİ KİŞ	280 kcal	EZOĞELİN ÇORBASI	98 kcal	MEYVELİ CHİA PUDİNG	200 kcal
Cuma	REZENE ÇAYI	0 kcal	FİRINDA KIYMALI SEBZE GRATEN	320 kcal		
			DOMATESLİ LİNGUİNİ	170 kcal		
			YOĞURT	98 kcal		
			PEYNİRLİ AKDENİZ YEŞİLLİKLERİ SALATASI	95 kcal		

29.09.25	HAŞLANMIŞ YUMURTA	65 kcal	YAYLA ÇORBASI	75 kcal	MEYVE	95 kcal
Pazartesi	BEYAZ PEYNİR-20 gr	57 kcal	ACEM KÖFTESİ	258 kcal	KURUYEMİŞ	125 kcal
	HELLİM PEYNİR-20 GR	65 kcal	DİL PEYNİRLİ MİDYE BÖREĞİ	280 kcal		
	EV YAPIMI DOMATESLİ KAHVALTILIK SOS	20 kcal	RATATUY	125 kcal		
	İCEBERG MARUL VE CHERRY DOMATES	8 kcal	AYRAN	75 kcal		
	ZEYTİNLİ TAM BUĞDAYLI EKŞİ MAYALI EKMEK	85 kcal	PORTAKALLI ROKA SALATASI	85 kcal		
	PAPATYA ÇAYI	0 kcal				

30.09.25	RENKLİ SEBZELİ MUFFİN	185 kcal	YOĞURT ÇORBASI	80 kcal	KEÇİ BOYNUZU UNLU ISLAK KEK	250 kcal
Salı	REYHAN ÇAYI	0 kcal	SPAGETTİ BOLOGNESE	300 kcal	ELMA ÇAYI	4 kcal
			FİRINDA ÇITIR KABAK ÇUBUKLARI	90 kcal		
			HAVUÇ TARATOR	110 kcal		
			KURU ÜZÜMLÜ YEŞİL SALATA	100 kcal		

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

* 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