

FİDE OKULLARI KASIM MENÜSÜ

	SABAH	Enerji (kcal)	ÖĞLE	Enerji (kcal)	İKİNDİ ARASI	Enerji (kcal)
01.11.21	EKŞİ MAYALI ZEYTİNLİ POĞAÇA (1 adet)	183 kcal	MERCİMEK ÇORBASI	90 kcal	MEYVE	48 kcal
Pazartesi	BİTKİ ÇAYI	0 kcal	KIYMALI KAPUSKA	121 kcal	KURUYEMİŞ-ÇİĞ BADEM-20 gr	126 kcal
			FIRINDA SEBZELİ ERIŞTE	297 kcal		
			KAPUSKA-KIYMASIZ	100 kcal		
			AYRAN	75 kcal		
			HAVUÇ-MOR LAHANA SALATASI	68 kcal		
02.11.21	PEYNİRLİ DÜRÜM	156 kcal	EZOĞELİN ÇORBASI	98 kcal	MİNİ KARABUĞDAYLI KAŞARLI PİZZA	100 kcal
Salı	TAZE SIKILMIŞ MEYVE SUYU	120 kcal	ET DÖNER-FIRINDA PARMAK PATATES	298 kcal	BİTKİ ÇAYI	0 kcal
			PİRİNÇ PILAVI	205 kcal		
			PİYAZ	192 kcal		
			YOĞURT	98 kcal		
			ÇOBAN SALATA	62 kcal		
03.11.21	EKŞİ MAYALI YUMURTALI EKMEK	175 kcal	GENDİME ÇORBASI	88 kcal	ISLAK KEK (1 adet)	150 kcal
Çarşamba	MEYVE ÇAYI	4 kcal	HASANPAŞA KÖFTE (PÜRELİ)	228 kcal	BİTKİ ÇAYI	0 kcal
			MAKARNA	219 kcal		
			PAZI KAVURMA	124 kcal		
			AYRAN	75 kcal		
			BUĞDAYLI-KURUTULMUŞ DOMATESLİ YEŞİL SALATA	91 kcal		
04.11.21	TAM BUĞDAY UNLU KREP (2 adet)	156 kcal	TANELİ SEBZE ÇORBASI	90 kcal	KARIŞIK TOHURLU GEVREK (ÇEKİRDEKLİ-KETEN TOHURLU-ÇÖREKOTLU)	150 kcal
	BİTKİ ÇAYI	0 kcal	DÜRÜM ŞIŞ KÖFTE-PARMAK PATATES	296 kcal	AYRAN	75 kcal

Perşembe			AYRAN	75 kcal		
			MEVSİM SALATASI	59 kcal		
			FALAFEL DÜRÜM	280 kcal		
05.11.21	ŞEKERSİZ GRANOLA (30 gr)	133 kcal	DÜĞÜN ÇORBASI	87 kcal	PORTAKALLI KURABIYE (1 adet)	132 kcal
Cuma	BİTKİ ÇAYI	0 kcal	ETLİ YAPRAK SARMA	249 kcal	BİTKİ ÇAYI	0 kcal
			SEBZELİ ERIŞTE	215 kcal		
			PIRASA KAVURMA	135 kcal		
			YOĞURT	98 kcal		
			MEVSİM SALATASI	59 kcal		
08.11.21	EKŞİ MAYALI EKMEKLE YAPILMIŞ SANDVIÇ	156 kcal	MERCİMEK ÇORBASI	90 kcal	MEYVE	48 kcal
Pazartesi	BİTKİ ÇAYI	0 kcal	LOKUM ET+FIRINLANMIŞ BROKOLİ	190 kcal	KURUYEMİŞ-FINDIK-20 gr	126 kcal
			NOHUTLU BULGUR PİLAVI	147 kcal		
			FIRINLANMIŞ BROKOLİ	75 kcal		
			AYRAN	75 kcal		
			NARLI ROKA SALATASI	64 kcal		
09.11.21	FIRINDA KALEM BÖREĞİ (3 adet)	183 kcal	YAYLA ÇORBASI	70 kcal	ISLAK KEK (1 adet)	150 kcal
Salı	MEYVE ÇAYI	4 kcal	KURU KÖFTE-KARAMELİZE SOĞANLI SOTE PATATES	290 kcal	BİTKİ ÇAYI	0 kcal
			SEBZELİ KUSKUS	176 kcal		
			KARNABAHAHAR FIRIN MÜCVER	150 kcal		
			FIRINLANMIŞ-TAHİNLİ BAL KABAĞI-ŞEKERSİZ	128 kcal		
			YOĞURTLU ELMALI KEREVİZLİ SALATA	55 kcal		
10.11.21	PEYNİRLİ DÜRÜM	156 kcal	EZOĞELİN ÇORBASI	98 kcal	ŞEKERSİZ FISTIK EZMESİ DOLGULU HURMA (3 adet)	170 kcal
Çarşamba	TAZE SIKILMIŞ MEYVE SUYU	122 kcal	YEŞİL MERCİMEK AŞI	206 kcal	BİTKİ ÇAYI	0 kcal
			PATATESLİ KAŞARLI KOL BÖREĞİ	240 kcal		
			YEŞİL MERCİMEK AŞI	206 kcal		
			YOĞURT	98 kcal		
			TURŞU	10 kcal		

11.11.21	ŞEKERSİZ MEYVELİ YULAFLI MUFFIN (1 adet)	183 kcal	TARHANA ÇORBASI	90 kcal	ÇÖREK OTLU NOHUT UNLU GALETA (4 adet)	125 kcal
Perşembe	BİTKİ ÇAYI	0 kcal	HÜNKAR BEĞENDİ	260 kcal	BİTKİ ÇAYI	0 kcal
			PİRİNÇ PİLAVI	205 kcal		
			KAŞARLI FIRIN MANTAR	88 kcal		
			CACIK	42 kcal		
			KIRMIZI PANCARLI YEŞİL SALATA	60 kcal		

12.11.21	EKŞİ MAYALI ZEYTİNLİ POĞAÇA (1 adet)	193 kcal	DOMATESLİ ŞEHRIYE ÇORBA	85 kcal	ŞEKERSİZ ELMALI TART	150 kcal
Cuma	TAZE SIKILMIŞ MEYVE SUYU	122 kcal	IZGARA KÖFTE-FIRINDA PARMAK PATATES	244 kcal	BİTKİ ÇAYI	0 kcal
			FIRIN MAKARNA	249 kcal		
			FELAFEL KÖFTESİ	280 kcal		
			AYRAN	75 kcal		
			MEVSİM SALATASI	59 kcal		

15.11.21						
Pazartesi	TATİL		TATİL		TATİL	

16.11.21						
Salı	TATİL		TATİL		TATİL	

17.11.21						
	TATİL		TATİL		TATİL	

Çarşamba	TATİL		TATİL		TATİL	

18.11.21	Perşembe	TATİL	TATİL	TATİL

19.11.21	Cuma	TATİL	TATİL	TATİL

22.11.21	KARABUĞDAYLI PEYNİRLİ POĞAÇA (1 adet)	186 kcal	EZOĞELİN ÇORBASI	98 kcal	MEYVE	48 kcal
	MEYVE ÇAYI	4 kcal	KARNABAĞAR GRATEN (KIYMALI)	213 kcal	KURUYEMİŞ-ÇİĞ BADEM-20 gr	126 kcal
Pazartesi			BURGU MAKARNA	204 kcal		
			KARNABAĞAR GRATEN (KIYMASIZ)	169 kcal		
			YOĞURT	98 kcal		
			ÇOBAN SALATA	62 kcal		

23.11.21	PEYNİRLİ-YUMURTALI-SEBZELİ FİRINDA EKŞİ MAYALI EKMEK	170 kcal	EZME SEBZE ÇORBASI	52 kcal	KEÇİ BOYNUZLU ŞEKERSİZ KURABIYE	133 kcal
	TAZE SIKILMIŞ MEYVE SUYU	122 kcal	BALIK IZGARA-SOMON	248 kcal	BİTKİ ÇAYI	0 kcal
Salı			FİRINDA KABUKLU PATATES	174 kcal		
			KURU FASULYE – ETSİZ	167 kcal		
			TARÇINLI TRABZON HURMASI	180 kcal		
			ROKA SALATASI	45 kcal		

24.11.21	ŞEKERSİZ MEYVELİ YULAFLI MUFFIN (1 adet)	183 kcal	YAYLA ÇORBASI	70 kcal	DEREOTLU PEYNİRLİ KARABUĞDAYLI POĞAÇA	186 kcal
Çarşamba	BİTKİ ÇAYI	0 kcal	SALÇALI FIRIN KÖFTE	178 kcal	MEYVE ÇAYI	48 kcal
			FIRINDA SEBZELİ ERIŞTE	265 kcal		
			ZEYTİNYAĞLI PORTAKALLI KEREVİZ	140 kcal		
			AYRAN	75 kcal		
		KİNOALI YEŞİL SALATA	106 kcal			
25.11.21	TAM BUĞDAY UNLU KREP (2 adet)	156 kcal	SEBZELİ KIŞ ÇORBASI (TANELİ)	86 kcal	ŞEKERSİZ ISLAK KEK (1 dilim)	150 kcal
Perşembe	TAZE SIKILMIŞ MEYVE SUYU	122 kcal	ETSİZ NOHUT	147 kcal	BİTKİ ÇAYI	0 kcal
			PEYNİRLİ TEPSE BÖREĞİ	250 kcal		
			YOĞURT	98 kcal		
			MEVSİM SALATA	59 kcal		
26.11.21	KURU MEYVELİ PIŞMIŞ YULAF	130 kcal	MERCİMEK ÇORBASI	90 kcal	MİNİ KARABUĞDAYLI KAŞARLI PIZZA	100 kcal
Cuma	BİTKİ ÇAYI	0 kcal	KIYMALI İSPANAK	162 kcal	BİTKİ ÇAYI	0 kcal
			SEBZELİ KREP	145 kcal		
			KIYMASIZ İSPANAK	126 kcal		
			AYRAN	75 kcal		
		HAVUÇ-MOR LAHANA SALATASI	52 kcal			
29.11.21	PEYNİRLİ DÜRÜM	156 kcal	TARHANA ÇORBASI	90 kcal	HAVUÇ TOPU (ŞEKERSİZ)	162 kcal
Pazartesi	MEYVE ÇAYI	4 kcal	BEYTİ KÖFTE	294 kcal	BİTKİ ÇAYI	0 kcal
			PİRİNÇ PİLAVI	204 kcal		
			ZEYTİNYAĞLI BARBUNYA	192 kcal		
			CACIK	42 kcal		
		ÇOBAN SALATA	62 kcal			
30.11.21	EKŞİ MAYALI EKMEKLE YAPILMIŞ SANDVIÇ	156 kcal	EZOĞELİN ÇORBASI	98 kcal	MEYVE	48 kcal
	TAZE SIKILMIŞ MEYVE SUYU	122 kcal	HAMBURGER	313 kcal	KURUYEMİŞ-FINFIK-20 gr	126 kcal
			FIRINDA ELMA DİLİM PATATES	154 kcal		

Salı			VEGAN HAMBURGER	<i>250 kcal</i>		
			AYRAN	<i>75 kcal</i>		
			HAVUÇ-TURP SALATASI	<i>50 kcal</i>		