



## FİDE OKULLARI KASIM MENÜSÜ

	SABAH	Enerji (kcal)	ÖĞLE	Enerji (kcal)	İKİNDİ	Enerji (kcal)
<b>01.11.22</b>	YULAFLI TARÇINLI HAVUÇLU MUFFİN	183 kcal	MERCİMEK ÇORBA	91 kcal	KURUYEMİŞ LEBLEBİ 40 gr	107 kcal
<b>Salı</b>	BİTKİ ÇAYI	0 kcal	FIRINDA KIYMALI KARNABAHAH	120 kcal	MEYVE	48 kcal
			ERİŞTE	244 kcal		
			KARNABAHAH KIYMASIZ	100 kcal		
			YOĞURT	98 kcal		
			PEYNİRLİ AKDENİZ YEŞİLLİKLERİ SALATASI	68 kcal		
<b>02.11.22</b>	HAŞLANMIŞ YUMURTA	65 kcal	GENDİME ÇORBASI	88 kcal	ISLAK KEK	150 kcal
<b>Çarşamba</b>	BEYAZ PEYNİR 20 gr	57 kcal	ŞİŞ KÖFTE LAVAŞ İLE	296 kcal	MEYVE ÇAYI	4 kcal
	LABNE PEYNİR	64 kcal	BULGUR PİLAVI	147 kcal		
	SİYAH-YEŞİL ZEYTİN	90 kcal	FALAFEL	294 kcal		
	HAVUÇ DİLİMLERİ	10 kcal	YOĞURT	98kcal		
	TAMBUĞDAY EKMEĞİ	140 kcal	ELMALI GÖBEK SALATA	64kcal		
	TAZE SIKILMIŞ MEYVE SUYU	120 kcal				
<b>03.11.22</b>	TAM BUĞDAY UNLU KREP LABNELİ	183 kcal	TANELİ SEBZE ÇORBASI	90 kcal	YULAFLI ELMA TOPLARI	162 kcal
<b>Perşembe</b>	BİTKİ ÇAYI	0 kcal	KURU FASÜLYE ETSİZ	167 kcal	MEYVE	48kcal
			PİRİNÇ PİLAVI	205 kcal		
			KURU FASÜLYE ETSİZ	167 kcal		
			CACIK	42 kcal		
			TURŞU	10 kcal		
<b>04.11.22</b>	KARABUĞDAYUNLU DEREOTLU POĞAÇA	186 kcal	YAYLA ÇORBA	70 kcal	NOHUT UNLU MİNİ SİMİT	160kcal
<b>Cuma</b>	TAZE SIKILMIŞ MEYVE SUYU	120 kcal	TAS KEBABI-FIRINDA KIR.BİBERLİ KÜP PATATES İLE	260 kcal	MEYVE	48kcal
			SEBZELİ BULGUR PİLAVI	147 kcal		
			FIRINDA KARIŞIK KIZARTMA SOSLU	85 kcal		
			KURU ÜZÜMLÜ-HAVUÇLU MARUL SALATASI	142 kcal		
			YOĞURT	98 kcal		
<b>07.11.22</b>	EKŞİ MAYALI EKMEKLE YAPILMIŞ SANDVIÇ	156 kcal	SÜZME MERCİMEK ÇORBA	91kcal	LEBLEBİ 40 gr	107 kcal
<b>Pazartesi</b>	MEYVE ÇAYI	4 kcal	KURU KÖFTE+ KARAMELİZE SOĞANLI SOTE PATATES	290kcal	MEYVE	48kcal
			SOSLU PENNE MAKARNA	205 kcal		
			SEBZE KÖFTESİ	218kcal		
			YOĞURT	98kcal		
			MEVSİM SALATA	64 kcal		

<b>08.11.22</b>	FIRINDA GÜL BÖREĞİ PATATESLİ	240 kcal	EZOĞELİN ÇORBA	98 kcal	TAMBUĞDAY UNLU SEBZELİ PIZZA	186 kcal
<b>Salı</b>	BİTKİ ÇAYI	0 kcal	KIYMALI İSPANAK	131 kcal	MEYVE	48kcal
			SOSLU SPAGETİ	205 kcal		
			KIYMASIZ İSPANAK	115 kcal		
			YOĞURT	98 kcal		
			HAVUÇ -MOR LAHANA SALATASI	52 kcal		

<b>09.11.22</b>	OMLET	85 kcal	TARHANA ÇORBA	90 kcal	ŞEKERSİZ ELMALI TART	150 kcal
<b>Çarşamba</b>	BEYAZ PEYNİR - 20 gr	57 kcal	KIYMALI LAZANYA	214 kcal	MEYVE	48kcal
	DİL PEYNİRİ - 20 gr	64 kcal	FIRINLANMIŞ MEVSİM SEBZELERİ	85 kcal		
	SİYAH - YEŞİL ZEYTİN	90 kcal	FALAFEL	98 kcal		
	DOMATES ÇERİ- MAYDANOZ	10 kcal	YOĞURT	98 kcal		
	TAM BUĞDAY EKMEĞİ	140 kcal	KURU ÜZÜMLÜ HAVUÇLU MARUL SALATASI	142 kcal		
	TAZE SIKILMIŞ MEYVE SUYU	120 kcal				

<b>10.11.22</b>	DEREOTLU KARABUĞDAYLI POĞAÇA	186 kcal	YAYLA ÇORBASI	70 kcal	KEÇİ BOYNUZU UNLU ŞEKERSİZ KURABIYE	133 kcal
<b>Perşembe</b>	MEYVE ÇAYI	4 kcal	SAÇ KAVURMA	271 kcal	MEYVE	48 kcal
			BULGUR PİLAVI	147 kcal		
			ZEYTİNYAĞLI BARBUNYA	192 kcal		
			YOĞURT	59 kcal		
			MEVSİM SALATA	82 kcal		

<b>11.11.22</b>	ELMALI YULAFI MUFFİN	193 kcal	ZENCİLLİ HAVUÇ ÇORBASI	55 kcal	MEYVE	48 kcal
<b>Cuma</b>	TAZE SIKILMIŞ MEYVE SUYU	120 kcal	YEŞİL MERCİMEK AŞI	206 kcal	LEBLEBİ 40 gr	107 kcal
			PATATESLİ KAŞARLI PUF BÖREĞİ	240 kcal		
			YEŞİL MERCİMEK AŞI	206 kcal		
			YOĞURT	98 kcal		
			NARLI BUĞDAYLI ROKA SALATASI	82 kcal		

<b>14.11.22</b>						
<b>Pazartesi</b>						
	TATİL		TATİL		TATİL	

<b>15.11.22</b>	TATİL		TATİL		TATİL	
<b>Salı</b>						

<b>16.11.22</b>	TATİL		TATİL		TATİL	
<b>Çarşamba</b>						

<b>17.11.22</b>	TATİL		TATİL		TATİL	
<b>Perşembe</b>						

<b>18.11.22</b>	TATİL		TATİL		TATİL	
<b>Cuma</b>						

<b>21.11.22</b>	KAŞARLI-PATATESLİ MİNİ PİDE	178 kcal	TARHANA ÇORBA	90 kcal	KURUYEMİŞ-LEBLEBİ 40 GR	107 kcal
<b>Pazartesi</b>	TAZE SIKILMIŞ MEYVE SUYU	120 kcal	KADINBUDU KÖFTE FIRINDA PÜRELİ	303 kcal	MEYVE	48 kcal
			KUSKUS	135 kcal		
			PİYAZ	135 kcal		
			YOĞURT	98 kcal		
			KURU DOMATESLİ ROKA SALATASI	82 kcal		

<b>22.11.22</b>	YULAFLI MUZLU PANKEK	114 kcal	SÜZME MERCİMEK ÇORBA	91 kcal	KARABUĞDAYLI MİNİ SİMİT	160 kcal
<b>Salı</b>	BİTKİ ÇAYI ÇAYI (ŞEKERSİZ)	0 kcal	KÖFTELİ BEZELYE	164 kcal	MEYVE	48 kcal
			PİRİNÇ PILAVI	205 kcal		
			ZEYTİNYAĞLI BEZELYE	99 kcal		
			YOĞURT	98 kcal		

			ELMALI GÖBEK SALATA	64 kcal		
--	--	--	---------------------	---------	--	--

<b>23.11.22</b>	HAŞLANMIŞ YUMURTA	65 kcal	TUTMAÇ ÇORBA	72 kcal	TAHİNLİ KEÇİ BOYNUZU ÖZLÜ KURABIYE	265 kcal
<b>Çarşamba</b>	BEYAZ PEYNİR - 20 gr	57 kcal	TAS KEBAP FIRINDA K.BİBERLİ VE KÜP PATATES İLE	251 kcal	MEYVE	48 kcal
	TAZE KAŞAR - 20 gr	64 kcal	BULGUR PİLAVI	147 kcal		
	SIYAH - YEŞİL ZEYTİN	90 kcal	FALAFEL	280 kcal		
	HAVUÇ DİLİMLERİ	10 kcal	YOĞURT	98 kcal		
	TAM BUĞDAY EKMEĞİ	140 kcal	HAVUÇ-TURP-KIRMIZI LAHANA SALATASI	67 kcal		
	TAZE SIKILMIŞ MEYVE SUYU	120 kcal				

<b>24.11.22</b>	TAM BUĞDAY UNLU KREP TAHİN PEKMEZ İLE	222 kcal	TARHANA ÇORBASI	99 kcal	HURMALI BROWNİ	114 kcal
<b>Perşembe</b>	BİTKİ ÇAYI (ŞEKERSİZ)	0 kcal	YEŞİL MERCİMEK AŞI	206 kcal	MEYVE	48 kcal
			PATATESLİ KAŞARLI TEPSİ BÖREĞİ	240 kcal		
			YEŞİL MERCİMEK AŞI	206 kcal		
			YOĞURT	98 kcal		
			NARLI BUĞDAYLI ROKA SALATASI	82 kcal		

<b>25.11.22</b>	EKŞİ MAYALI YUMURTALI EKMEK	350 kcal	EZOĞELİN ÇORBASI	98 kcal	YULAFLI HAVUÇ TOPLARI	114 kcal
<b>Cuma</b>	MEYVE ÇAYI	4 kcal	ETLİ LAHANA SARMA	122 kcal	MEYVE	48 kcal
			PENNE MAKARNA SOSLU/SOSSUZ	205 kcal		
			ZEYTİNYAĞLI LAHANA SARMA	150 kcal		
			YOĞURT	98 kcal		
			ELMALI GÖBEK SALATA	82 kcal		

<b>28.11.22</b>	EKŞİ MAYALI ZEYTİNLİ POĞAÇA	185 kcal	BAL KABAĞI ÇORBASI(KREMASIZ)	60 kcal	KURUYEMİŞ LEBLEBİ 40 gr	107 kcal
<b>Pazartesi</b>	TAZE SIKILMIŞ MEYVE SUYU	120 kcal	MİTİTE KÖFTE (PÜRELİ)	240 kcal	MEYVE	
			SEBZELİ KUSKUS	176 kcal		
			SEBZE KÖFTESİ (PÜRELİ)	218 kcal		
			YOĞURT	98 kcal		
			DOMATESLİ ROKA SALATASI	82 kcal		

<b>29.11.22</b>	KAKAOLU PANKEK	114 kcal	TERBİYELİ ŞEHRİYE ÇORBASI	74 kcal	AY ÇEKİRDEKLİ GALETA KARABUĞDAYLI	125 kcal
<b>Salı</b>	MEYVE ÇAYI	4 kcal	NOHUT ETSİZ	147 kcal	MEYVE	48 kcal
			PİRİNÇ PİLAVI	205 kcal		
			CACIK	42 kcal		
			TURŞU	10 kcal		

<b>30.11.22</b>	SADE OMLET	65 kcal	SÜZME MERCİMEK ÇORBASI	91 kcal	MOZAİK KEK	193 kcal
<b>Çarşamba</b>	BEYAZ PEYNİR - 20 gr	57 kcal	ÇİFTLİK KEBABI	215 kcal	BİTKİ ÇAYI	0 kcal
	TAZE KAŞAR - 20 gr	64 kcal	ŞEHRİYELİ BULGUR PİLAVI	151 kcal		
	SİYAH - YEŞİL ZEYTİN	90 kcal	BARBUNYA PİLAKİ	192 kcal		
	DOMATES - SALATALIK	10 kcal	YOĞURT	98 kcal		
	TAM BUĞDAY EKMEĞİ	140 kcal	MEVSİM SALATA	59 kcal		
	TAZE SIKILMIŞ MEYVE SUYU	120 kcal				